27 продуктов для хорошего настроения

На нашей кухне

№ 3, май–июнь 2021

16+



Оригинальные идеи домашнего ужина



Из скумбрии Просто и недорого!



Малосолим огурцы 3 классных способа

КЛУБНИЧНАЯ ПОРА! 15 ИНТЕРЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ ЭТОЙ ЯГОДЫ

100 рецептов от читателей



ЛЕТНЕЕ ЧАЕПИТИЕ

Выпечка с зеленью Очень вкусно!

АКТРИСА ШЭРОН СТОУН

Обожает готовить мясо по рецепту русской бабушки

Абрикосовые десерты Устоять невозможно!

ПП-десерты Следим за фигурой!



«Лучшие рецепты наших читателей – На нашей кухне» № 3.
Дата выхода в свет: 17 мая 2021 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ИМ Медиа». Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77-79920 от 25.12.2020

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: Алексей ИВАНОВ

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: Муза МОНАМС

ИЗДАТЕЛЬ: Александр ИОФФЕ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Анжела ДОБРОВОЛЬСКАЯ

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА: Юлия АЛЕЙНИКОВА

БИЛЬДРЕДАКТОР: Екатерина ЕГОРОВА

КОРРЕКТОР: Виктория МАСА

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:
В РОССИИ: ООО «ТДС». Тел. (495) 974-76-08, факс (495) 974-88-91, e-mail: **tds@im-media.ru**

В БЕЛОРУССИИ: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, д. 48а. Тел. (017) 299-92-61/62

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ: (495) 974-77-48, **adv@im-media.ru**
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель

СЛУЖБА ПОДПИСКИ: подписка с любого месяца на почте. В каталоге российской прессы «Почта России» **подписной индекс – П5374**

АДРЕС ОНЛАЙН-ПОДПИСКИ: **podpiska.pochta.ru/press/П5374**

В выпуске использованы фотографии читателей и агентств Depositphotos, Shutterstock, instagram.com, Personastars

ТИРАЖ: 275 000 экз.
Подписано в печать: 30.04.2021

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел./факс: (495) 974-73-83, e-mail: **nnk@im-media.ru**

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ ООО «Возрождение», 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 37а

Розничная цена свободная

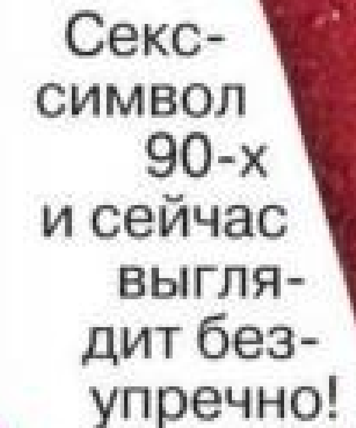
16+

Любимое блюдо Шэрон Стоун от русской бабушки

Речь идет о бефстроганове. Да-да, том самом: тушеной говядине с луком в сметане. Впрочем, голливудская дива добавила свой звездный акцент этому блюду.

«Секрет в том, чтобы положить туда немного шоколада», – призналась 62-летняя знаменитость в своем Instagram-аккаунте. Что ж, в кулинарии нет запретов. Кто-то и огурцы ест с сахаром...

Секс-символ 90-х и сейчас выглядит безупречно!



Вот такой снимок выложила Шэрон на своей страничке в Instagram. Готовит свое любимое блюдо. На заднем плане – ее сын, моет посуду

Наша крапива всех полезнее!

Разновидностей крапивы очень много (более 50 видов!), и лишь единицы из них жгучие. Именно такие – кладезь витаминов. Ценная крапива распространена в наших широтах. Именно жгучая нормализует пищеварительную систему и липидный обмен, обладает желчегонным эффектом, антитоксичным и противоотечным свойством, снижает уровень холестерина в крови – и это лишь малая часть того, на что способна эта травка.

Собирать и высушивать крапиву надо в мае, пока она в самом соку. Только не забудьте надеть перчатки!

Лучший совет

Приз 500 руб.



САХАР СПАСЕТ СЫР!

От высыхания сыра нужно в пакете или посуде, где хранится сыр, держать кусочек сахара.

Анна Скляр, г. Москва

Участвуйте в нашем конкурсе на лучший совет. Присылайте свои советы по адресу: nnk@im-media.ru

Автор самого интересного получит приз – **500 руб.**

Чтобы не поправиться, рисуйте... еду

Такой хитрый способ уберечься от переедания придумали американские ученые. Они выяснили, что, когда у людей плохое настроение, те чаще всего тянутся за чем-нибудь калорийным. Такое потребление пищи называется «эмоциональной едой», и именно из-за нее люди чаще всего поправляются. А чтобы не совершать «грехопадения», эксперты советуют взять в руки карандаш и нарисовать объект своих желаний – к примеру, пиццу или тортик. И настроение после этого поднимется, и еда уже будет не нужна.







Кофе из... экскрементов

Есть такой зверек – мусанг из семейства виверровых (другие его названия – циветта или лювак). Он любит поедать кофейные зерна. Поэтому его всегда считали вредителем, пока кто-то не догадался делать на экскрементах этого животного сумасшедшие деньги. Да-да! Наедается зверек кофейных зерен, опорожняет свой желудок, и непереваренные зерна, которые выходят из него естественным способом, пользуются огромным спросом. Таким образом получают самый дорогой в мире кофе – Kopi Luwak. Цена за килограмм – от 700 долларов.



Когда яйца греть, а когда охлаждать?

✔ Если вы готовите гоголь-моголь или белковый крем, то яйца нужно положить минут на 7 в морозилку или подержать 1 час в холодильнике. Охлажденные яйца пышнее взбиваются, и пена, которая получается, не опадает. Для надежности можно добавить при взбивании щепотку соли.

✔ Если же вы собираетесь готовить омлет, блинчики, домашнюю лапшу, то яйца должны быть теплыми. Для этого их на несколько минут положите в теплую (не горячую!) воду.



Итальянский минестроне

На 5–6 порций
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 1 молодой кабачок или цукини
- 2 средние картофелины
- 2 стебля сельдерея
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г консервированной фасоли
- 1,5–2 л овощного или куриного бульона
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

Готовим:

1. Лук, морковь, картофель, кабачок, сельдерей, перцы и томаты нарежьте кубиками. Чеснок мелко натрите.

2. Налейте масло в кастрюлю, где собираетесь варить суп. Обжарьте на растительном масле лук до золотистого цвета. Добавьте чеснок, жарьте 1–2 мин. Далее положите морковь, жарьте 2 мин. Во время приготовления овощи перемешивайте.

3. Заложите картофель, цукини и сельдерей, обжаривайте 3–4 мин.

4. Добавьте перцы, томаты и кукурузу, перемешайте и тушите 2–3 мин.

5. Влейте горячий бульон, добавьте фасоль, посолите по вкусу и готовьте 10 мин. с момента закипания.

Время приготовления: 30–40 мин.

Вкусная деталь! В каждом уголке Италии этот суп дополняют по-своему. В Ломбардии его подают с сыром пармезан, в Тоскане – с фасолью и мясом.

Летние супы из Европы



В сезон свежей зелени и овощей эти блюда насыщенные, яркие и гармоничные на вкус.

Автор – Аурика ВЫНТУ, г. Кишинев, Молдова



Финский рыбно-сливочный

На 4–6 порций
- 500 г супового набора из красной рыбы (можно заменить на голову рыбы)
- 300 г филе красной рыбы
- 250 мл сливок
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- растительное масло
- 2 лавровых листа
- 2–3 горошины душистого перца
- соль
- черный молотый перец
- небольшой пучок укропа

Готовим:

1. Суповой набор залейте 2 л воды, доведите до кипения, снимите пену и варите 20 мин. Процедите через сито.

2. В чистую кастрюлю влейте процеженный бульон, доведите до кипения и выложите мелко нарезанный картофель, варите 10 мин.

3. Мелко нарежьте лук и морковь и обжарьте в масле.

4. Филе рыбы нарежьте небольшими кубиками.

5. Добавьте в бульон лук с морковкой, рыбу, а также лавровый лист и душистый перец, поперчите, посолите и варите 5 мин. с момента закипания.

6. Влейте сливки, доведите суп до кипения и сразу выключите. Покрошите укроп.

Время приготовления: 1 час

Болгарская топчета

На 4–6 порций
- 400 г куриного фарша
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 сладкий перец
- 2 ст. ложки отварного риса
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки натурального йогурта
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

Готовим:

1. Лук, морковь, картофель, сельдерей и перец нарежьте мелкими кубиками.

2. Обжарьте лук с морковкой. Добавьте сельдерей и перец и жарьте еще 3–4 мин.

3. Яйцо разделите на белок и желток. Белок смешайте с фаршем, посолите и сформируйте фрикадельки.

4. В кастрюлю с овощами влейте 2 л горячей воды, вскипятите, добавьте картофель, варите 5 мин. Затем добавьте фрикадельки и рис, готовьте еще 5 мин.

5. Сырой желток смешайте с йогуртом. Влейте тонкой струйкой в суп, постоянно перемешивая. Варите 1 мин. Снимите с огня, настаивайте под крышкой 15 мин.

Время приготовления: 1 час



10 рецептов окрошки





Слово «окрошка» происходит от глагола «крошить». Главный принцип этого летнего супа – крошить все, что желудку угодно, и заливать по своему же вкусу.

Автор – Наталья ГУРИДОВА, г. Балашиха

1 НА ПРОКИСШЕМ МОЛОКЕ

Отварите 4 яйца, 4 картошечки и 1 говяжий язык. Нарежьте кубиками яйца, картошку, 5 редисок и язык. Все смешайте, туда же покрошите пучок укропа, пучок петрушки и 7 веточек базилика. Смешайте прокисшее молоко со стаканом сметаны и залейте этим окрошку.

2 С КВАСОМ

Отварите и нарежьте кубиками 2 картошечки, 1 свеклу, 1 морковь, 3 яйца. Натрите парочку свежих огурчиков. Пучок зеленого лука мелко порежьте и разотрите с щепоткой соли, чтобы выделился сок. Все эти продукты соедините и смешайте с 2 ст. ложками горчицы. Добавьте чуть-чуть сахара и залейте 1 л кваса. Покрошите в каждую тарелку укроп и петрушку.

3 СО СМЕТАНОЙ И КВАСОМ

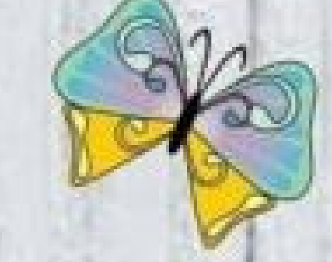
2 редьки мелко натрите, а 3 картофелины отварите и нарежьте кубиками. Все посолите и смешайте с 1 стаканом сметаны. Залейте 1 л кваса и перемешайте.

4 С ПИВОМ

Отварите 3 яйца. Нарежьте кубиками яйца и 2–3 огурца, пучок зеленого лука и петрушку. Все перемешайте и залейте светлым пивом. В каждую тарелку добавьте по ломтику слабосоленой рыбы (селедки, семги, горбуши).

5 НА АЙРАНЕ

Запеките картофель в мундире. Остудите, очистите и натрите. Покрошите большой пучок зелени (укропа, петрушки, кинзы, базилика, тархуна и мяты), натрите свежие огурцы и залейте все айраном.



6 С МИНЕРАЛКОЙ И СМЕТАНОЙ

Покрошите пучок лука и укропа, добавьте щепотку соли, выжмите сок 1 лимона и все перемешайте, чтобы зелень дала сок. Отварите и нарежьте кубиками 500 г мяса (говядины или свинины), 3 яйца, 2 картофелины и 2 огурца. Смешайте с зеленью и добавьте мелко нарезанную редиску (5–6 шт.).

В 2 л минералки разведите 1 стакан сметаны. Залейте этим окрошку.

7 НА КЕФИРЕ

2 болгарских перца, 3 помидора, 2 огурца и пучок листьев салата мелко порежьте и смешайте. Туда же натрите пару зубчиков чеснока. Посолите, поперчите, добавьте сок 1/2 лимона. Залейте все кефиром. В каждую тарелку положите по половинке вареного яйца и посыпьте укропом.

8 НА ТАНЕ

Отварите 4 картошечки и 2 яйца. Немного подсушите в духовке 6 кусочков белого хлеба. Нарежьте кубиками картошку и хлеб. Натрите 100 г твердого сыра и яйца. Все смешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук и залейте 1 л тана.

9 НА ТОМАТНОМ СОКЕ

Отварите 4 яйца, 2 картофелины и 200 г говядины. Нарежьте все это кубиками. Покрошите туда же 100 г вареной колбасы, пучок укропа и 3 огурца. Залейте все томатным соком.

10 НА МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКЕ

Отварите 4 яйца и покрошите их. Натрите 3 огурца, мелко порежьте зеленый лук, листья салата и веточки базилика. Все залейте сывороткой.



А это интересно!

Картошка, запеченная с грудинкой в рукаве



КАК ВАРИАНТ
Можно взять мелкий молодой картофель, вымыть, и, не очищая, запечь с грудинкой. Плюс добавьте 300 г шампиньонов.

На 4–6 порций

- 800 г картофеля
- 600 г свиной грудинки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка паприки
- черный молотый перец

Готовим:

1. Петрушку, лук и чеснок измельчите. Смешайте с соевым соусом, хмели-сунели, солью, паприкой и перцем *(фото 1)*.

2. Грудинку нарежьте кусочками *(фото 2)* и замаринуйте в ароматной смеси на 30 мин. *(фото 3)*.

3. Очищенный картофель нарежьте ломтиками, положите к грудинке и перемешайте *(фото 4)*.

4. Переложите в рукав для запекания, завяжите концы, сделайте несколько проколов сверху *(фото 5)*.

5. Запекайте 1 час при 180 °С в заранее прогретой духовке. Затем разрежьте рукав и подождите еще 10 мин., пока мясо не подрумянится.

Время приготовления: 35 мин.

1


2


3


4


5


Рулетики из свинины с печенью и огурчиком



На 6 штук

- 700 г свиной корейки
- 300 г куриной печени
- 3 соленых огурца
- 2 яйца
- 3 ст. ложки муки
- 1 стакан панировочных сухарей
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 стакана растительного масла
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- соль

Готовим:

1. Мясо нарежьте поперек волокон пластами толщиной 2 см. Отбейте, посолите *(фото 1)*.

2. Печень приправьте хмели-сунели, рубленым чесноком, солью *(фото 2)*. Огурцы разрежьте вдоль пополам.

3. Положите печень и половинки огурца на мясо. Сверните плотными рулетиками *(фото 3)*.

4. Обваляйте рулетики в муке, затем – во взбитых яйцах, далее – в сухарях *(фото 4)*.

5. В сотейнике разогрейте масло и обжарьте рулетики со всех сторон до румяной корочки *(фото 5)*. Переложите в форму и запекайте 20 мин. в заранее прогретой до 180 °С духовке.

Время приготовления: 1 час

1

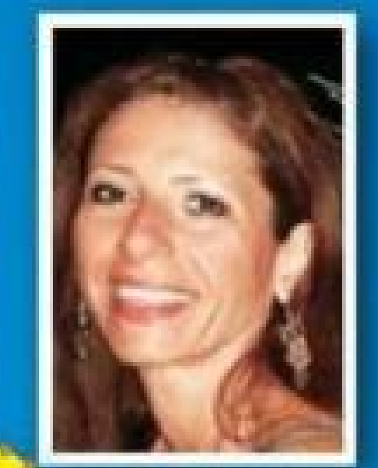

2


3


4


5


С появлением весенне-летнего солнца откуда-то берутся новые силы и жажда что-то творить, готовить новые интересные блюда.
Автор – Лина ТАБЕКОВА, г. Курск



Рыба с ананасами и перцем в кисло-сладком соусе

На 5–6 порций
- 800 г хека • 1 сладкий перец
- 1 банка консервированных ананасов (540 г)
- 4 ст. ложки кетчупа
- 4 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 3 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка кукурузного крахмала • соль • перец
- 1 ст. ложка измельченного имбиря • 2 зубчика чеснока

Готовим:
1. Рыбу нарежьте небольшими кусочками, удалите кости. Посолите, поперчите и запанируйте в муке. Обжарьте *(фото 1)*.
2. Чеснок и имбирь мелко порубите, перец нарежьте ломтиками.
3. Обжарьте на сковороде чеснок с имбирем 10–15 сек. Добавьте соевый соус и кетчуп. Готовьте 1 мин.
4. В стакане сиропа от ананасов разведите крахмал и влейте в сковороду *(фото 2)*. Постоянно мешая, варите до загустения *(фото 3)*. Добавьте перец и ананасы, тушите 2 мин. *(фото 4)*.
5. Положите рыбу, прогрейте 1 мин. *(фото 5)*.
Время приготовления: 45 мин.

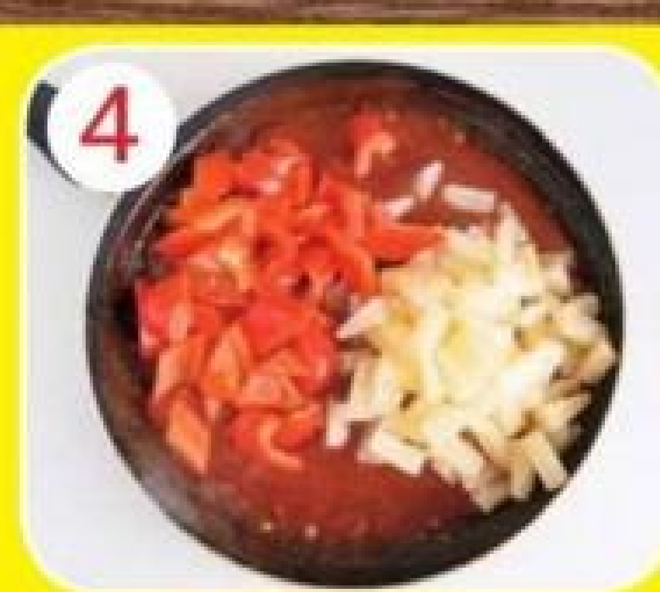


МАЛЕНЬКАЯ ДЕТАЛЬ
Пока рыбка горячая, обсыпьте ее кунжутом и зеленым луком – это в стиле паназиатской кухни.

1

2

3

4

5


Чахохбили из говядины

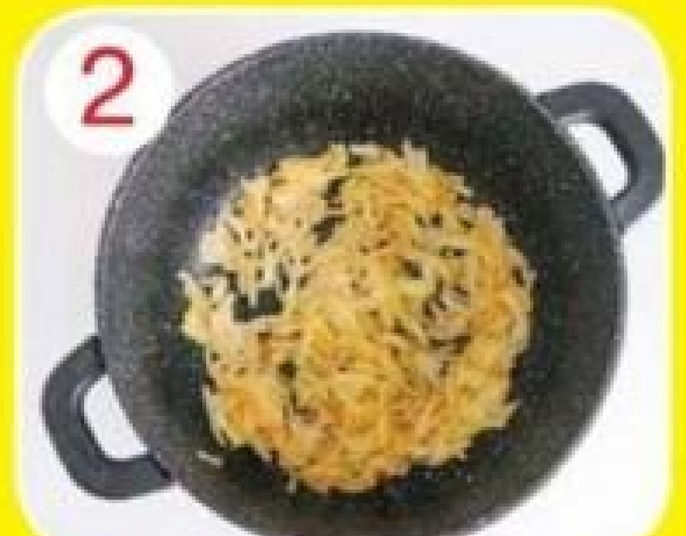
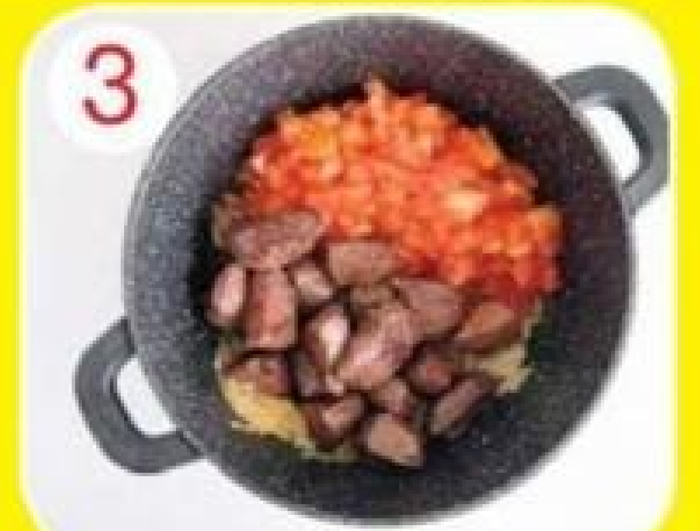
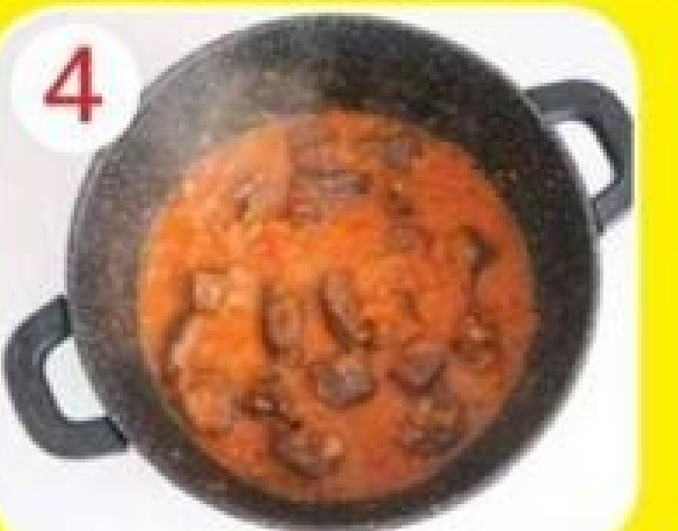
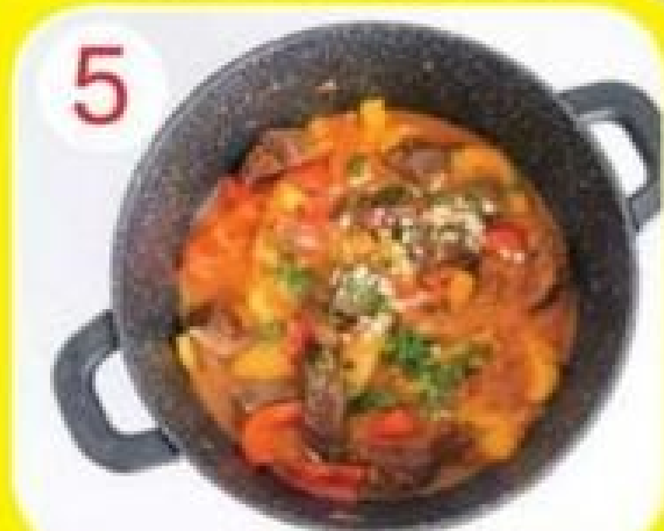
На 4 порции
- 500 г говядины
- 500 г помидоров
- 300 г репчатого лука
- 2 сладких перца
- 2 ст. ложки растительного масла • 1 пучок кинзы
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 1/2 ч. ложки соли
- черный молотый перец

Готовим:
1. Говядину нарежьте кусочками и обжарьте в толстостенной кастрюле на растительном масле до румяной корочки *(фото 1)*. Переложите на тарелку.
2. Добавьте в кастрюлю сливочное масло и обжарьте лук *(фото 2)*. Затем к луку добавьте говядину и нарезанные томаты *(фото 3)*, приправьте хмели-сунели, солью и молотым перцем. Тушите под крышкой на маленьком огне около часа *(фото 4)*. Если сока мало, добавляйте воду.
3. Когда мясо станет мягким, добавьте перец, готовьте под крышкой 15 мин. Затем покрошите кинзу и чеснок *(фото 5)*, снимите с огня и дайте настояться 10 мин.
Время приготовления: 2 часа



С ЧЕМ ЕСТЬ?
Мясо получается в большом количестве овощной вкусной смеси. Идеально подать с лавашом или рисом.

1

2

3

4

5


Курица в рукаве – проще не придумаешь!

С картошкой и розмарином



Кстати
Можно не мариновать курицу. Положите в рукав картофель, курицу и 4 нарезанных дольками помидора. Посолите. Специи добавляйте по вкусу.

На 5–6 порций
- 1 курица на 1,5 кг
- 1 кг картофеля
- 1 морковь
- 1/2 ч. ложки розмарина

Для маринада:
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка горчицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка соли

Готовим:

1. Курицу разделайте на порционные кусочки.

2. Для маринада чеснок натрите, смешайте с горчицей и сметаной, посолите.

3. Курицу залейте маринадом, перемешайте. На 1–2 часа уберите в холодильник.

4. Картофель промойте. Если клубни средние, разрежьте пополам. Если картошка мелкая и молодая, не режьте и не очищайте от кожуры.

5. Морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками или соломкой.

6. Рукав завяжите с одной стороны. Выложите картофель, курицу, морковь, розмарин и влейте оставшийся маринад. Завяжите верх рукава и потрясите, чтобы маринад разошелся равномерно.

7. Сверху на рукаве сделайте проколы. Запекайте при 180 °С примерно 1–1,5 часа.

Время приготовления:
1,5 часа
Время маринования:
1–2 часа

С гречкой и карри

На 3–4 порции
- 2–3 окорочка
- 1 стакан гречневой крупы
- 1 лавровый лист

Для маринада:
- 1 стакан кефира
- 1 ч. ложка порошка карри
- 1 ч. ложка сушеного чеснока
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/3 ч. ложки молотой сладкой паприки
- 1/3 ч. ложки молотого черного перца

Готовим:

1. Каждый окорочок разрежьте на две части (бедро и голень). Выложите в миску, добавьте все специи для маринада и залейте кефиром. Оставьте на час.

2. Гречневую крупу промойте.

3. В пакет для запекания выложите гречку, поверх кусочки курицы, лаврушку и залейте маринадом, затем влейте 2 стакана воды и посолите. Завяжите пакет. Сделайте сверху пару проколов. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

Время приготовления:
1 час 15 мин.
Время маринования:
1 час



С чечевицей

На 2–4 порции
- 500 г куриного филе
- 1 стакан зеленой чечевицы
- 1 ч. ложка орегано
- 1 ст. ложка сока лимона
- 1/3 ч. ложки розмарина
- 1/2 ч. ложки сушеного чеснока
- зелень
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками.

2. Чечевицу промойте, залейте холодной водой и оставьте на 2–4 часа. Затем еще раз хорошо промойте холодной водой.

3. Рукав для запекания завяжите с одной стороны, выложите чечевицу, влейте 1/2 стакана воды, добавьте кусочки куриного филе, все специи, сок лимона и соль.

4. Хорошо потрясите рукав, чтобы перемешались все ингредиенты. Завяжите, уложите на противень, сделайте несколько проколов и запекайте при 180 °С около 35–40 мин. Подавайте, украсив зеленью.

Время приготовления:
1 час
Время ожидания: 2–4 часа



Беспроигрышные варианты.
И птица, и гарнир получаются сочными.
Автор – Елена ПАНПУРИНА, г. Лермонтов

С рисом и яблоком

На 4–5 порций
- 600 г курицы
- 1 стакан пропаренного длиннозерного риса
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 головка чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 крупное яблоко или айва
- 1 ч. ложка приправы для плова
- соль

Готовим:
1. Лук нарежьте полукольцами, морковь – соломкой. Головку чеснока разрежьте пополам (не очищайте!). Яблоко нарежьте ломтиками.
2. Рис хорошо промойте, пока вода не станет прозрачной.
3. Курицу тоже промойте, обсушите бумажным полотенцем, разделите на небольшие куски.
4. Выложите все подготовленные ингредиенты в пакет для запекания, добавьте специи, соль, растительное масло, перемешайте, потряхивая пакет. Влейте 2,5 стакана кипятка, завяжите верх. Уложите в жаропрочную форму.
5. Готовьте в разогретой до 190 °С духовке 1 час.
Время приготовления: 1,5 часа



С перловкой и черносливом

На 3–5 порций
- 6 куриных бедер
- 1 стакан перловой крупы
- 10 шт. чернослива
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- соль

Для маринада:
- 1 ст. ложка зерновой горчицы
- 1/2 ч. ложки сладкой паприки
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/4 ч. ложки молотого черного перца

Готовим:
1. Перловку промойте, залейте холодной водой и оставьте на ночь. Затем еще раз хорошо промойте.
2. Смешайте все продукты для маринада. Обмажьте бедра и оставьте их мариноваться на 2–4 часа.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок – кружочками, морковь натрите, чернослив промойте в теплой воде.
4. В пакет для запекания выложите лук и половину натертой моркови, поверх перловую крупу. Присолите немного. Налейте 2 стакана кипяченой воды. Затем снова выложите оставшуюся морковь и замаринованную курицу. Поверх распределите чернослив и чеснок. Завяжите пакет, сделайте сверху несколько проколов.
5. Запекайте час при 190 °С. Выключите духовку и оставьте томиться еще на 20 мин. в духовке.
Время приготовления: 1,5 часа
Время маринования: 2–4 часа

С капустой и чесноком

На 3–4 порции
- 1 кг курицы
- 1 кочан капусты (800 г)
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

Для маринада:
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 2 ст. ложки сметаны
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- 1/4 ч. ложки молотого черного перца
- 1/4 ч. ложки соли

Готовим:
1. Курицу разделайте на порционные кусочки.
2. Смешайте все ингредиенты для маринада и хорошо смажьте кусочки, уложенные в кастрюлю. Уберите в холодильник на 4 часа.
3. Капусту нашинкуйте. Морковь натрите. Лук нарежьте.
4. В рукав для запекания сложите капусту, лук и морковь, душистый перец, лавровый лист, чеснок и растительное масло, посолите. Перемешайте все ингредиенты, встряхнув рукав.
5. Поверх капусты выложите кусочки замаринованной курицы. Завяжите верх рукава, сделайте несколько проколов зубочисткой.
6. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 1 час.
Время приготовления: 1,5 часа
Время маринования: 4 часа

Еще варинат
Потушите квашеную капусту с морковкой, луком и помидорами. Положите в рукав с курицей. Туда же добавьте грибы. готовьте в духовке 1 час.





Картофельная запеканка

На 5–6 порций

- большой пучок щавеля
- 1,5–2 кг картофеля
- 2 луковицы
- 2 стакана сливок
- 1/2 стакана сметаны
- 5 г сливочного масла
- 20 г тертого сыра
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Почистите картофель и лук. Картофель нарежьте тонкими кружочками, а лук – тонкими полукольцами. Покрошите щавель.

2. Форму смажьте сливочным маслом. Выкладывайте запеканку слоями в такой очередности: картофель, лук, щавель. И так чередуйте. Верхним слоем должен быть картофель.

3. Посолите, поперчите сливки по вкусу и залейте ими запеканку. Готовьте в нагретой до 200 °С духовке 40–50 мин.

4. Смешайте сметану с тертым сыром и смажьте верх запеканки. Готовьте еще 10–15 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Время щавеля



Зеленые щи или пирожки – это далеко не все, что можно приготовить из этой кисленькой травки.

Автор – Эльвира ШАНЦЕВА, г. Одинцово

Куриный рулет

На 6–8 порций

- небольшой пучок щавеля
- 4–5 филе куриной грудки
- 150 г бекона
- 50 г твердого сыра
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Нарежьте пластами, хорошо отбейте каждый кусочек филе и уложите внахлест так, чтобы получился ровный слой. Посолите.

2. Для начинки нарежьте бекон маленькими кубиками, мелко натрите сыр и нарежьте щавель. Смешайте ингредиенты и поперчите.

3. Выложите начинку на филе и плотно сверните рулетом. Туго перевяжите ниткой и обжарьте со всех сторон на раскаленном масле. Переложите в форму для запекания и готовьте при 180 °С в духовке еще 25–30 мин.

Время приготовления: 1 час



Пирог с ветчиной

На 4–6 порций

- пучок щавеля
- 400 г слоеного теста
- 1/3 кочана молодой белокочанной капусты
- 200 г ветчины
- 50 г твердого сыра
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Нашинкуйте мелко капусту, посолите и слегка помните, чтобы выделился сок. Потушите.

2. Нарежьте щавель. Тонкими ломтиками нарежьте ветчину и сыр.

3. Раскатайте тесто прямоугольником толщиной примерно 5–7 мм. На середину выложите в один слой ломтики ветчины, сверху – сыр и снова ветчину. Затем – капусту и щавель. Поперчите.

4. Соедините длинные края теста между собой и аккуратно защипните. Скрепите также короткие стороны и выложите пирог на промасленный противень швом вниз.

5. Взбейте яйцо и смажьте верх пирога. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяного верха.

Время приготовления: 1 час

! ***Вместо щавеля можно использовать крапиву. Но перед готовкой ошпарьте ее кипятком, тогда она не будет жечься.***

ПП-вкусняшки



Благодаря этим десертам вы не наберете лишние кило.
Автор – **Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул**

Суфле из ряженки

На 6–7 порций

- 500 мл ряженки
- 1 ст. ложка желатина
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 1 ст. ложка меда

Готовим:

1. Желатин залейте 3 ст. ложками воды, оставьте на 20–30 мин., пока гранулы не набухнут *(фото 1)*.

2. В миске смешайте какао (в составе которого нет сахара) и жидкий мед, влейте в эту массу нагретый желатин, перемешайте.

3. Влейте 1/3 теплой ряженки, перемешайте до однородности *(фото 2)*. Влейте остальную, хорошо перемешайте и разлейте массу по формочкам *(фото 3)*.

4. Поставьте в холодильник на 4–6 часов.

Время приготовления: 40 мин.

Время желирования: 4–6 часов



Торт с бананом и клубникой

На 6 кусочков

- 1/2 стакана измельченных овсяных хлопьев
- 1 банан
- 2 ст. ложки желатина
- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- 200 г клубники или малины

Готовим:

1. Взбейте банан с яйцом, всыпьте хлопья, перемешайте. Выложите в форму, застеленную пекарской бумагой *(фото 1)*, и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке 15 мин.

2. Желатин залейте 6 ст. ложками воды, оставьте на 20 мин., пока гранулы не набухнут.

3. В молоко добавьте половину желатина и нагрейте в микроволновке, чтобы он растворился. Перемешайте, вылейте на остывший корж *(фото 2)*. Уберите в холодильник на 2 часа.

4. Клубнику пробейте блендером *(фото 3)*, влейте оставшийся желатин, нагрейте и вылейте на молочный слой. Уберите в холодильник до полного застывания (желирования).

Время приготовления: 1 час

Время желирования: 4–6 часов



Творожная запеканка

На 2–3 порции

- 250 г творога (5–8%)
- 100 г душистой ягоды (малина, клубника, земляника, смородина, черника)
- 2 ст. ложки измельченных овсяных хлопьев
- 1 ст. ложка меда
- 1 яйцо

Готовим:

1. Творог с яйцом пробейте блендером. Если его нет, то протрите творог через сито, затем взбейте венчиком с яйцом. Добавьте мед и овсяные хлопья, перемешайте *(фото 1)*.

2. Разомните ягоду, добавьте в общую массу, перемешайте *(фото 2)*.

3. Выложите массу в форму, застеленную пекарской бумагой *(фото 3)*. Выпекайте в заранее нагретой до 180 °С духовке около 25 мин. Остудите в приоткрытой духовке, уберите на 2 часа в холодильник.

Время приготовления: 45 мин.



27 продуктов для хорошего настроения



Правильное питание может сделать вас не только здоровой и стройной, но и счастливой!

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ! За ощущение счастья в организме отвечает гормон **СЕРОТОНИН.** При его недостатке жизненный тонус моментально понижается. Но есть еще немало других веществ, которые помогают человеку быть счастливым.

ТРИПТОФАН – белковое вещество, необходимое организму для выработки серотонина. Чтобы оно попало в мозг, ему необходимо «углеводное такси» – это может быть мед, добавленный в теплое молоко.

САХАР оказывает «осчастливливающее» действие, но лишь на короткое время.

ЖИРЫ И ХОЛИН являются важным инструментом для «починки» нервной системы.

Рыба и мясо





КУРИЦА
Благодаря содержанию триптофана и железа здорово поднимает настроение.
И еще: куриный бульон помогает бороться с депрессией.

ТЕЛЯТИНА
С каждым кусочком телятины настроение поднимается все выше, так как в ней есть серотонин и витамины группы В.
И еще: цинк в мясе важен для иммунитета.

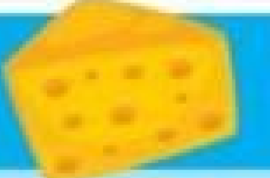
ГОВЯДИНА
Энергетический кризис? Он пройдет, когда у него на пути встанет говядина с витамином B_{12} и йодом.
И еще: железо поможет от упадка сил.

ТУНЕЦ
Здорово бодрит благодаря большому количеству гормона счастья триптофана, а также витаминам группы В и йоду.
И еще: улучшает состояние кожи.

СКУМБРИЯ
Ускоряют обмен веществ йод, тирозин, триптофан и фолиевая кислота, которые содержатся в скумбрии.
И еще: в рыбе есть омолаживающие витамины А и Е.

Молочные продукты и яйца





ЯЙЦО
Обеспечивает отменную работу мозга благодаря триптофану, йоду и холину.
И еще: в яйцах содержатся все необходимые для организма витамины, кроме витамина С.

ЙОГУРТ
Дарит энергию благодаря легкоусвояемым белкам, витамину B_{12} и йоду.
И еще: в сочетании со «счастливыми» фруктами и злаками йогурт поднимет настроение еще быстрее.

МОЛОКО
Поднимает жизненный тонус из-за содержания большого количества кальция и триптофана.
И еще: если в молоко добавить мед, триптофан моментально проникнет в мозг!

ТВОРОГ
Творожным десертом или тостом с творожным кремом хорошо начинать день, так как в нем есть йод, триптофан и железо.
И еще: сочетание творога и витамина С делает кожу упругой.

СЫР
Отличный биоантидепрессант с аминокислотами, витамином D и фолиевой кислотой.
И еще: поможет вашей красоте благодаря витамину Е и укрепит иммунитет благодаря цинку.

Бобовые и грибы

ШАМПИНЬОНЫ
Избавляют от хандры благодаря триптофану, витамину D и железу, которые содержат в большом количестве.
И еще: в сочетании с грецкими орехами эффект сильнее.

ГОРОХ
В нем есть триптофан, фенилаланин и углеводы – они помогают нам настроиться на добрый лад.
И еще: эффект будет достигнут быстрее, если добавить горошек в омлет.

ФАСОЛЬ
Надолго поднимает настроение, содержит составляющие гормона счастья – триптофан и фенилаланин.
И еще: фасоль богата цинком, важным для поддержания иммунной системы.

СОЯ
Ее сила – в железе, кальции, белке и фолиевой кислоте.
И еще: особенно полезно есть пророщенную сою. А если вы решили сбросить вес, то соя сможет стать палочкой-выручалочкой.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ
Поднимают настроение благодаря содержанию в них триптофана, витамина D и большого количества железа.
И еще: вдвойне эффективно есть белые грибы с макаронами.

Фрукты

АНАНАС
Это солнце для души и тела! В нем есть серотонин, энзимы и фруктоза.
И еще: больше всего таких компонентов содержится в маленьких ананасах.

БАНАН
Суперфрукт с максимальной дозой главного гормона счастья – серотонина (7,7 мг/100 г).
И еще: 3 банана покроют суточную потребность в гормоне радости.

ФИНИКИ
В них содержатся серотонин, триптофан и фруктоза. За счет этого финики способны успокаивать нервы.
И еще: это отличная замена сладкому во время диеты.

ИНЖИР
Быстрый подъем настроения происходит благодаря содержащемуся в нем серотонину и фруктозе.
И еще: также содержит много витамина B_1, снимающего напряжение.

Злаки

ГРЕЧКА
Оказывает пробуждающее действие на мозг. А также помогает восполнить энергию с помощью белков.
И еще: способствует улучшению состояния кожи.

ОВСЯНКА
Розовые очки для хмурых дней! И все благодаря железу, йоду и триптофану.
И еще: фолиевая кислота в овсянке работает как антидепрессант.

ПШЕНО
Положительная энергия поступает с пшеном в организм благодаря триптофану, железу и цинку.
И еще: крупа полезна для укрепления нервной системы.

МАКАРОНЫ
Способствуют прибавлению душевных сил, так как в них есть триптофан и довольно много углеводов.
И еще: в сочетании с овощами эффект лучше.

Орехи

КЕШЬЮ
Помогает нервам большой дозой триптофана (350 мг) и ненасыщенными жирными кислотами.
И еще: витамин Е полезен для здорового цвета лица.

АРАХИС
Поднимает настроение благодаря триптофану и фолиевой кислоте.
И еще: йод, содержащийся в арахисе, улучшает работу щитовидной железы.

ФУНДУК
Укрепляет нервы при помощи олеиновой кислоты, триптофана и кальция.
И еще: фундук также очень полезен для сердца (калий) и иммунитета (цинк).

МИНДАЛЬ
Девиз этого ореха – «все будет хорошо!» благодаря олеиновой кислоте и гормону счастья серотонину.
И еще: основной ингредиент рецептов красоты.

Будем готовить ск



Просто, быстро, недорого.
Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия

Дрожжевой пирог

На 12 кусочков

Для дрожжевого теста:
- 500 г муки
- 300 мл кефира
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1,5 ч. ложки быстродействующих дрожжей
- 1 ст. ложка сахара

Для начинки:
- 2 скумбрии
- 2 яйца
- 3 луковицы
- 3 ст. ложки растительного масла
- пучок зеленого лука
- 1/2 ч. ложки соли
- черный молотый перец

Для смазки: 1 яйцо

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Добавьте кефир комнатной температуры, перемешайте. Налейте растительное масло и замесите гладкое, мягкое и чуть липковатое тесто. Прикройте полотенцем и дайте тесту расстояться в течение 2 часов. Спустя 1 час сделайте легкую обминку.

2. Для начинки у скумбрии отрежьте голову, хвост, удалите внутренности и освободите филе от костей.

3. Лук нарежьте четвертинками колец и обжарьте на масле до золотистого цвета. Яйца отварите, почистите и мелко нарежьте. Зеленый лук порубите. Подготовленное филе нарежьте небольшими кусочками. Соедините все, посолите, поперчите, перемешайте.

4. Тесто разделите на 2 неравные части. Большую часть тонко раскатайте и выложите в форму с бортиками. Равномерно распределите начинку.

5. Вторую часть теста тонко раскатайте, нарежьте тонкими полосками. Сделайте сеточку поверх начинки.

6. Смажьте пирог взбитым яйцом. Дайте подойти 20–25 мин. Выпекайте в заранее прогретой духовке примерно 40–45 мин. при 180 °С до румяного оттенка.



Время приготовления: 1 час 15 мин.

Время ожидания: 2 часа



Время приготовления: 50 мин.

Салат «Морской оливье»

На 5 порций
- 1 скумбрия холодного копчения
- 3 яйца
- 1 крупный огурец
- 1 крупное кисло-сладкое яблоко
- соль
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1 пучок зеленого лука
- 2 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец

Готовим:

1. Яйца сварите вкрутую, почистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте огурец и яблоко.

2. Отделите у рыбы филе от костей, нарежьте кусочками.

3. Зеленый лук покрошите.

4. Сложите все продукты в миску, добавьте горошек, заправьте майонезом, посолите, поперчите по вкусу.

Скумбрия под маринадом



Время приготовления: 1 час 10 мин.

На 8 порций
- 2 скумбрии (каждая по 500 г)
- 200 г сметаны
- 2 моркови
- 2 луковицы
- растительное масло
- черный молотый перец
- 1/2 ч. ложки соли

Готовим:

1. Морковь натрите, а лук нарежьте полукольцами. Обжарьте овощи на небольшом количестве масла до готовности. Посолите, поперчите.

2. Отделите у рыбы филе от костей. Каждое разрежьте пополам (так, чтобы из одной рыбы получилось 4 кусочка).

3. Уложите кусочки скумбрии на противень кожей вниз. Посолите, поперчите. Поверх положите овощи и сметану.

4. Запекайте в прогретой до 180 °С духовке около 30 мин.

умбрию!

С картофелем в духовке



Время приготовления: 1 час 40 мин.

На 6 порций
- 2 скумбрии
- 1 кг картофеля

Для маринада:
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка овощной приправы
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1 ч. ложка зерновой горчицы
- черный молотый перец

Готовим:

1. Смешайте все ингредиенты для маринада (чеснок измельчите на мелкой терке или пропустите через пресс).

2. Картофель почистите, нарежьте дольками. Добавьте половину маринада, перемешайте и выложите в форму для запекания.

3. У рыбин удалите головы и хвосты, выпотрошите. Нарежьте каждую поперек порционными кусочками. Перемешайте со второй половиной маринада, уложите поверх картофеля.

4. Налейте в форму для запекания 1/2 стакана воды, затяните фольгой и готовьте в прогретой духовке при 180 °С примерно 1 час. Уберите фольгу и готовьте еще 15 мин., до золотистой корочки.

Суп «Капитанский»

На 5 порций
- 1 скумбрия
- 1 луковица ● 1 морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 картофелины
- 3 горошины душистого перца ● 1 лавровый лист
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка) ● соль

Готовим:

1. Рыбу выпотрошите, нарежьте тушку поперек порционными кусочками. Положите в кастрюлю с 1,5 л воды, добавьте соль, лаврушку и перец. Доведите до кипения, снимите пену и варите на умеренном огне 10 мин.

2. Морковь и лук нарежьте не очень крупно и обжарьте на сковороде с добавлением масла до румяного оттенка.

3. Бульон процедите, рыбу переложите на тарелку, чтобы немного остыла.

4. Заложите в бульон кубики картофеля и варите до его мягкости. Затем добавьте зажарку и филе скумбрии. Варите еще 10 мин. Добавьте рубленую зелень, выключите огонь и дайте супу настояться под крышкой 10 мин.



Время приготовления: 50 мин.

Время приготовления: 1 час 35 мин.

Зразы с сыром и яйцом

На 10 штук

Для фарша:
- 600 г филе скумбрии (4 целые рыбы)
- 1 луковица ● 1 яйцо
- 1 зубчик чеснока ● соль
- черный молотый перец

Для начинки:
- 120 г твердого сыра
- 3 яйца
- 1 пучок зеленого лука

Для панировки:
- 50 г панировочных сухарей

Для жарки:
- 100 мл растительного масла

Готовим:

1. Для фарша измельчите с помощью блендера или мясорубки рыбное филе с луком и чесноком, смешайте с яйцом, посолите и поперчите.

2. Для начинки отварите яйца, нарежьте их кубиками. Сыр натрите. Измельчите зеленый лук. Все смешайте.

3. Разделите фарш на 10 равных частей, сделайте лепешки и в центр каждой положите по 1 ч. ложке начинки. Сформируйте котлетки в виде длинных бочонков. Запанируйте в сухарях и готовьте на сковороде в разогретом масле на тихом огне. Переворачивайте 2–3 раза, чтобы зразы прожарились с трех сторон. Подавайте горячими.



Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия

Открываем сезон шашлыков!

Свинина в минералке

Самый легкий способ!

На 6 порций
- 1,5 кг свиной шеи
- 2 стакана сильногазированной минералки
- 500 г репчатого лука
- 2 ст. ложки приправы для шашлыка
- соль

Готовим:

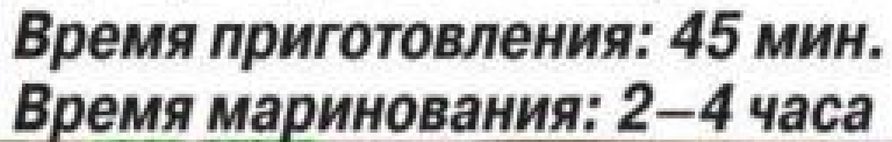
1. Почистите лук. Часть нашинкуйте тонко, часть нарежьте толстыми кольцами.

2. Тонкие кольца лука помните с приправами и солью, чтобы выделился сок *(фото 1)*. Количество соли добавляйте в зависимости от солености минералки.

3. Свинину нарежьте порционными кусочками. Переложите мясо к луку, хорошенько перемешайте *(фото 2)*. Равномерно распределите толстые кольца лука, залейте минералкой *(фото 3)*, затяните пленкой и поставьте мариноваться. При комнатной температуре мясо промаринуется через 2 часа, в холодильнике – через 4.

4. Нанижите на шампуры, чередуя кусочки мяса и толстые колечки лука *(фото 4)*. Готовьте на углях при умеренном нагреве, периодически поворачивая.

Время приготовления: 45 мин.



Время маринования: 2–4 часа


1


2


3


4



Ребрышки с овощами



На 4–6 порций
- 1 кг свиных ребер
- 2 ст. ложки свиного жира
- 300 г консервированной фасоли
- 3 средних помидора
- 3 стебля сельдерея
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- соль
- 1 пучок любой зелени
- 1 ст. ложка приправы для шашлыка или свинины
- черный молотый перец

Готовим:

1. В казане разогрейте жир (можно заменить растительным маслом), порциями на сильном огне обжарьте свиные ребрышки *(фото 1)*. Переложите их в отдельную посуду, а на жире слегка обжарьте измельченные овощи (лук, морковь и сельдерей) *(фото 2)*.

2. Верните ребра в казан, перемешайте с обжаренными овощами и томите под крышкой при небольшом нагреве около 15 мин. *(фото 3)*. Посолите, поперчите.

3. Добавьте фасоль и ломтики помидоров. Приправьте по вкусу. Готовьте еще минут 15 *(фото 4)*.

4. В конце добавьте измельченный чеснок и рубленую зелень *(фото 5)*. Закройте крышкой и дайте настояться 10–15 мин.

Время приготовления: 1 час


1


2


3


4


5

Шашлычки с овощами

На 4 порции
- 500 г любой красной рыбы
- 1 сладкий перец
- 3–4 средние луковицы

Для рыбы:
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1/2 ч. ложки меда
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка зерновой горчицы

Готовим:

1. Рыбу выпотрошите, очистите от костей, кожи, чтобы осталось только филе. Нарежьте его кубиками, как мясо на шашлык.

2. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте кусочками размером, как рыбные.

3. Лук очистите и нарежьте кольцами толщиной примерно 1 см.

4. Для маринада смешайте соевый соус, лимонный сок, мед и зерновую горчицу.

5. Залейте кусочки рыбы маринадом и оставьте на 10–15 мин.

6. Нанижите на шпажки рыбу, чередуя с кусочками перца и кольцами лука. Запеките.

Время приготовления: 25–30 мин.

Рыбка на природе

Сочная, мягкая, буквально тает во рту!

Котлеты на решетке

На 8–9 штук
- 400 г любой красной рыбы
- 1 крупная луковица
- 1–2 яйца
- 2 ст. ложки манной крупы
- 1 стакан панировочных сухарей
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Рыбу выпотрошите, очистите от костей и кожи, чтобы осталось только филе. Перекрутите.

2. Очистите лук. Мелко нарежьте или перекрутите.

3. Соедините фарш, лук, вбейте яйцо, всыпьте манную крупу, немного поперчите и посолите. Оставьте на 20 мин., чтобы крупа набухла.

4. Слепите котлеты, обваляйте в сухарях и запеките их на решетке для гриля. Не забывайте переворачивать решетку, чтобы котлеты пропеклись.

Время приготовления: 30 мин.

Карп, фаршированный луком и томатами



На 2–3 порции
- карп весом 600–800 г
- 2 помидора
- 2 луковицы

Для маринада:
- 1 зубчик чеснока
- 3 веточки петрушки
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Нарежьте лук и помидоры тонкими кружочками. Смешайте все продукты для маринада (чеснок и петрушку измельчите).

2. Карпа почистите, выпотрошите. С обеих сторон сделайте по несколько глубоких поперечных надрезов.

3. Вставьте в надрезы половинки кружочков томатов. Смажьте рыбу маринадом снаружи и внутри.

4. Нафаршируйте оставшимися помидорами и луком. Оставьте на 30 мин., а потом запеките на решетке.

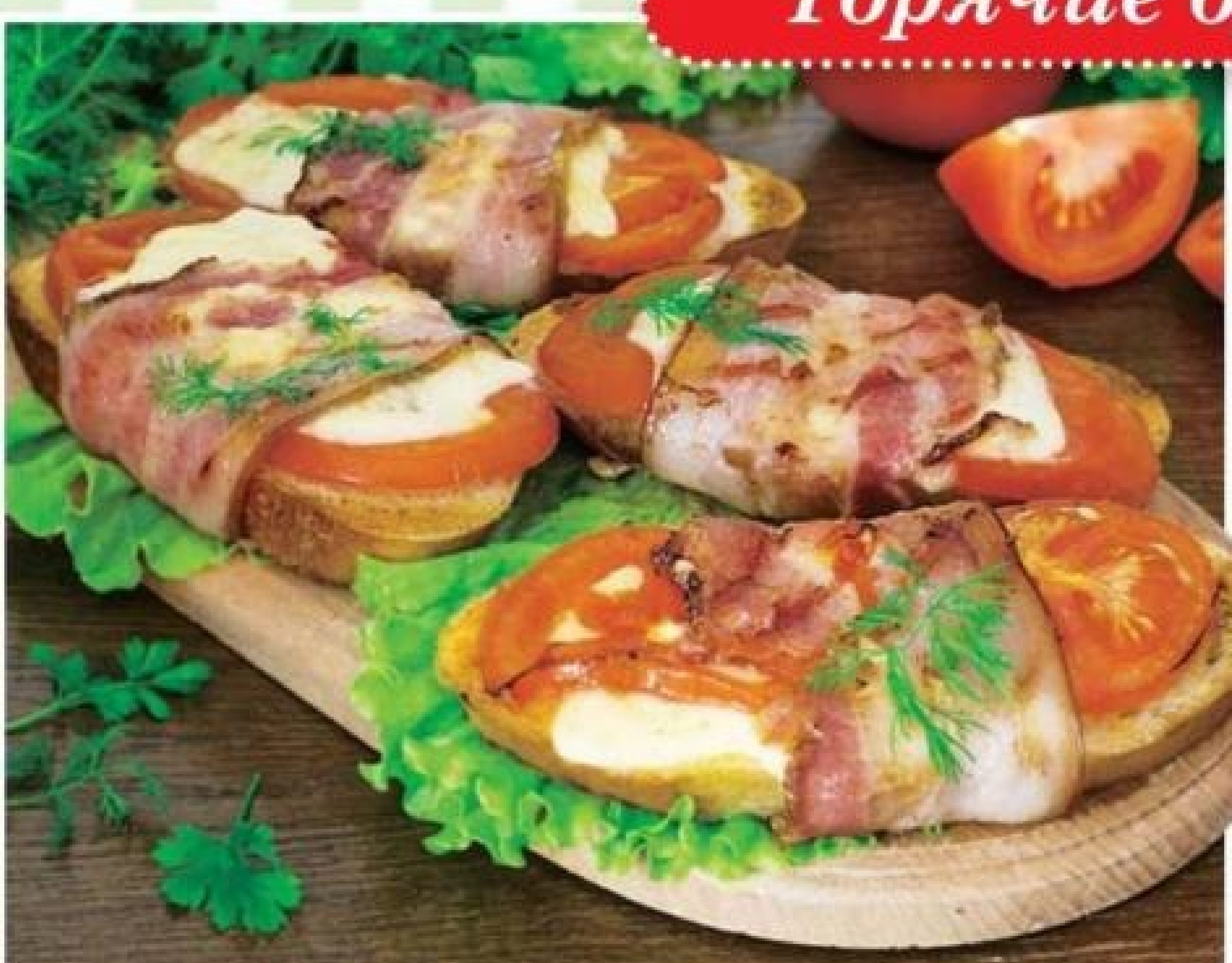
Время приготовления: 40 мин.

Время ожидания: 30 мин.

На закуску

Эти варианты – отличное дополнение к мясному пиру!

Горячие бутерброды



На 4 штуки

Первый вариант:
- 4 куска пшеничного хлеба
- 1 средний помидор
- 4 длинные полоски бекона
- 50 г любого сыра

Второй вариант:
- 4 куска пшеничного хлеба
- 4 кусочка ветчины
- 1 плавленый сырок
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки майонеза

Готовим:

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

1. Нарежьте сыр ломтиками, помидоры – кружочками.

2. На каждый кусочек хлеба положите сыр и помидор. Сверху оберните беконом и запекайте с двух сторон.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

1. Натрите сырок, чеснок и смешайте с майонезом.

2. Сырной начинкой покройте кусочки хлеба, сверху – ломтики ветчины. Выложите на решетку и запекайте на углях, не переворачивая.

***Время приготовления:* 7–10 мин.**

Шампиньоны с помидорами и брынзой



На 10 штук
- 10 крупных шампиньонов
- 1 помидор
- 100 г брынзы
- 1 ст. ложка растительного масла • соль
- 2–3 веточки кинзы
- черный молотый перец

Готовим:

1. Шампиньоны помойте, обсушите, удалите ножки (их можно использовать для приготовления супа или салата). Помидор измельчите, предварительно удалив семена. Сыр нарежьте маленькими кубиками. Покрошите кинзу.

2. В шляпки выложите помидоры, смешанные с брынзой и кинзой, сбрызните растительным маслом, посолите и поперчите.

3. Выложите шляпки на решетку для гриля и запекайте на углях 5–7 мин.

***Время приготовления:* 15 мин.**

Люля из картофеля



На 3–6 штук
- 5–6 шт. картофеля
- 100 г свиного сала
- 3 ст. ложки растительного масла • 1/3 ч. ложки специй для картофеля
- соль • черный молотый перец

Готовим:

1. Картофель отварите в мундире до готовности. Остудите, после чего очистите, пропустите через мясорубку или растолките в пюре. Сало перекрутите или очень мелко нарежьте.

2. Смешайте толченый картофель с салом, приправьте специями, посолите. Тщательно перемешайте, разделите на 3–6 равных порций.

3. Щедро смазывая руки маслом, налепите картофельную смесь на плоские шампуры. Следите, чтобы внутри не было пустот. Обжаривайте до румяной корочки при очень сильном жаре, постоянно поворачивая.

***Время приготовления:* 40–45 мин.**



Великолепный вкус и готовится быстро. Что еще нужно для пикникового счастья?!
Автор – Елена ДВОРЦОВА, г. Самара

Курочка на костре

Курица на вертеле

На 4–6 порций
- курица на 1,5–2 кг
- 1/2 стакана майонеза
- 3 ст. ложки горчицы
- черный молотый перец
- соль

Готовим:
1. Курицу промойте, поперчите и натрите солью. Затем хорошенько смажьте соусом. Для соуса смешайте майонез и горчицу. Оставьте курицу мариноваться на 2–3 часа.
2. Нанижите птичку на вертел или шампур и жарьте на углях, периодически поворачивая.
Время приготовления:
1 час 10 мин.
Время ожидания:
2–3 часа

! Как проверить готовность курицы? Проткните мясо в самом толстом месте как можно глубже ножом. Выделяется кровь? Значит, еще не готово. Если сочится белая жидкость, снимайте с огня.

Крылышки в пиве

На 2–3 порции
- 1 кг крылышек
- 2 бутылки светлого пива
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка карри
- соль
- черный молотый перец

Готовим:
1. Смешайте соль с молотым перцем, карри и тертым или мелко нарезанным чесноком.
2. Промойте крылышки, обсушите и натрите приготовленной смесью из специй и чеснока. Оставьте на 1 час при комнатной температуре.
3. Выложите крылышки в кастрюлю или котелок, залейте пивом и подвесьте над костром. Готовьте примерно 40 мин.
Время приготовления:
1 час
Время ожидания: 1 час

! Еще один простой рецепт. Смешайте 2 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки кетчупа и специи по вкусу. Замаринуйте крылья на 1 час.

Окорочка в кефире

На 6 порций
- 6 окорочков
- 1 л кефира
- пучок укропа
- черный молотый перец
- молотый кориандр
- соль
- молотый чили

Готовим:
1. Окорочка промойте, промокните бумажными салфетками и разделайте на две части – голень и бедро.
2. Все разделанные кусочки посолите и поперчите. Красного перца добавьте чуть-чуть. Приправьте кориандром.
3. Мелко порежьте укроп и размешайте его в кефире.
4. Сложите кусочки курицы в глубокую чашу или кастрюлю и залейте кефиром. Оставьте на ночь (6–8 часов).
5. Нанижите кусочки курицы на шампуры и готовьте на углях.
Время приготовления:
30–40 мин.
Время ожидания:
6–8 часов

Заморим червячка бутербродом!

ИТАЛЬЯНСКИЙ
Обжарьте на углях хлеб с обеих сторон. Охладите, а затем натрите чесноком с одной стороны. Посыпьте с этой же стороны любым тертым сыром и выложите гренки снова на решетку сыром вверх, пока он не расплавится.

ПРИБАЛТИЙСКИЙ
Обжарьте на углях кусочки батона. Охладите. Натрите одну сторону чесноком и смажьте тонким слоем майонеза. Затем посыпьте измельченной зеленью (укропом, петрушкой или кинзой) и выложите сверху 1–2 шпроты.

ШКОЛЬНЫЙ
Обжарьте молочную колбасу. Положите ее на свежий кусочек белого хлеба. Сверху хорошенько посыпьте тертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится.

РУССКИЙ
Обжарьте кружочки отваренного картофеля. Положите их на ржаной кусочек хлеба, а сверху – парочку килек.

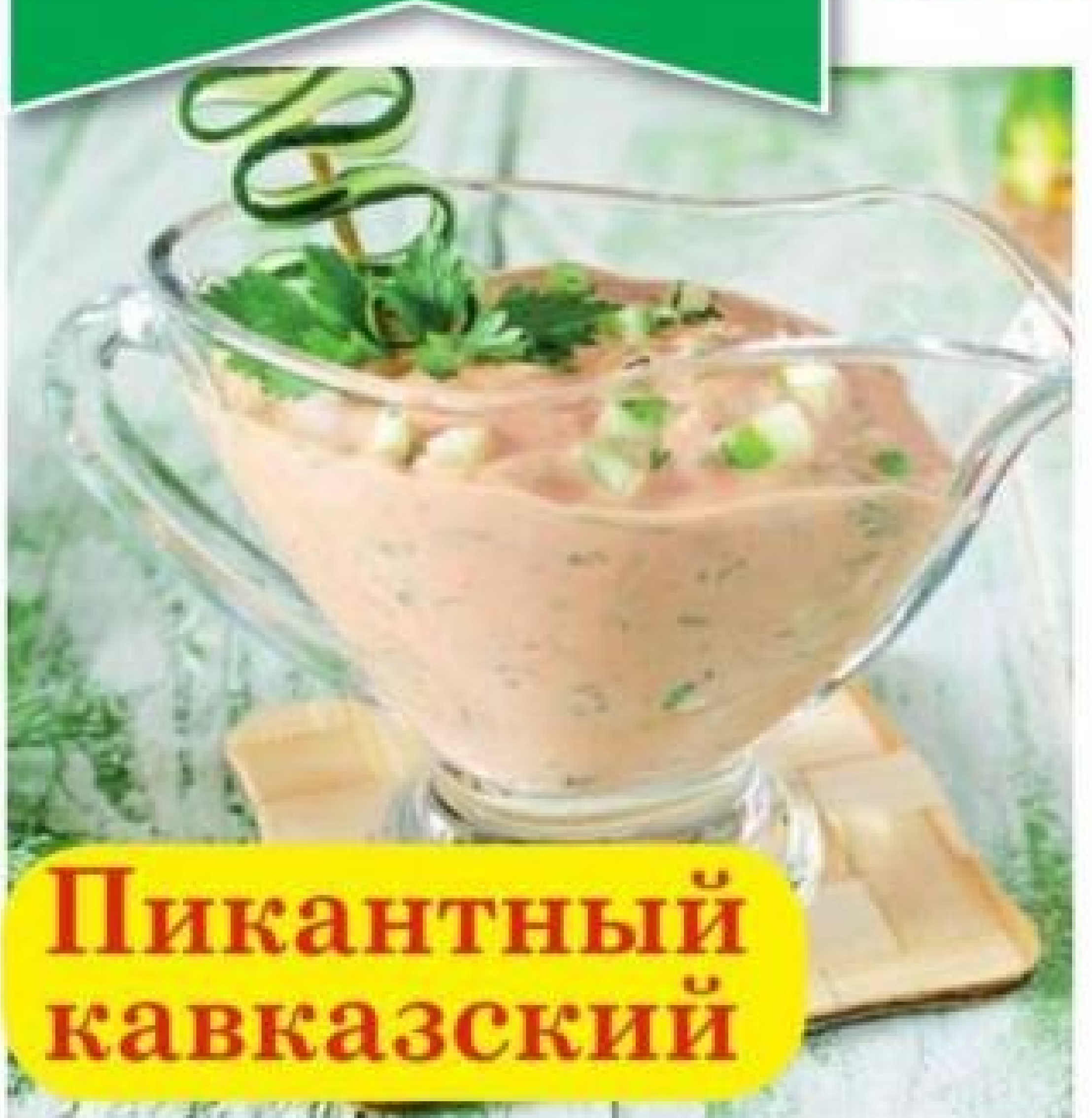
ВЕСЕННИЙ
Обжарьте белый батон с одной стороны. Положите кусочки сладкого перца, кружочки огурца и редиса, а сверху – обжаренную молочную колбасу или отварное мясо.





Автор – Елена ГРИГАРЧУК, с. Винсады Ставропольского края

Соус – завершающая нотка!



Пикантный кавказский

На 250 мл

- 3 ст. ложки кетчупа
- 1 ст. ложка острого кетчупа
- 3 ст. ложки майонеза
- 1 огурец • 5–6 веточек кинзы
- 5–6 веточек укропа
- 5–6 веточек петрушки
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец • соль
- 1/3 ч. ложки кориандра в зернах

Готовим:

1. Мелко порубите всю зелень. Нарежьте маленькими кубиками огурец. Чеснок мелко натрите или пропустите через пресс.

2. Соедините в миске оба вида кетчупа, майонез, рубленую зелень, тертый чеснок и нарезанный огурец. Перемешайте, посолите, приправьте кориандром (предварительно разотрите его в ступке) и поперчите по вкусу.

Время приготовления: 10–15 мин.



Чесночно-ореховый

На 150 мл

- 7 веточек петрушки
- 7 веточек укропа • 10 веточек кинзы
- 3–4 веточки базилика
- 15 г очищенных кедровых орешков
- 4 зубчика чеснока
- 1/2 стакана оливкового масла (не подсолнечного!) • 1/2 ч. ложки соли
- 1/3 ч. ложки смеси перцев

Готовим:

1. Порубите всю зелень. Очистите дольки чеснока. Переложите все в чашу блендера и хорошо измельчите.

2. Влейте оливковое масло, добавьте соль и смесь перцев. Пробейте соус еще раз до однородной массы.

3. Поджарьте очищенные кедровые орешки на сухой сковороде (без добавления масла). Добавьте в соус и перемешайте (можно еще раз измельчить в блендере).

Время приготовления: 15–20 мин.



Гранатовый с вином

На 500 мл

- 1,5 стакана красного вина
- 1 стакан гранатового сока (выжатого из граната!) • 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка сушеного базилика
- 3 ч. ложки кукурузного крахмала
- 1/2 ч. ложки сахара
- черный молотый перец • соль
- красный молотый перец

Готовим:

1. Отставьте 1/3 стакана вина. Остальное вино и сок вылейте в кастрюлю. Посолите, приправьте перцем, базиликом, добавьте сахар. Варите под крышкой на маленьком огне 10 мин. Затем положите дольки чеснока и варите еще 5 мин. Процедите.

2. В 70 мл вина, которые вы отставили, добавьте крахмал и перемешайте, чтобы не было комков. Влейте в слегка остывший соус. Верните кастрюлю на небольшой огонь и варите до загустения 5 мин.

Время приготовления: 30 мин.

Кисло-сладкий с ананасом

На 350 мл

- 1 банка консервированного ананаса (300 г) • 2 болгарских перца
- 100 г корня имбиря • 2 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 ст. ложка крахмала
- растительное масло

Готовим:

1. Мелкими кубиками нарежьте ананас и сладкий перец. На 1/2 ст. ложки масла немного обжарьте перец, добавьте тертый имбирь, яблочный уксус, соевый соус, 1/2 стакана воды, в которой предварительно разведен мед. Перемешайте, добавьте кусочки ананасов, томатную пасту и крахмал.

2. Когда смесь загустеет, снимите соус с огня, перелейте в бутылку, закройте и настаивайте в холодильнике 1 час.

Время приготовления: 30 мин.

Время ожидания: 1 час

! Чтобы соус получился без неприятных комков, крахмал предварительно разведите в 3–4 ст. ложках холодной воды.



Котлеты «Лягушки»

На 10 штук
- 300 г куриного фарша + 200 г фарша из телятины или индейки
- 2–3 кусочка светлого хлеба (только мякиш)
- 1/3 стакана молока
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 картофелина
- оливки с семгой или перцем
- соль
- 100 г светлого сыра (для глаз)
- кетчуп
- листья зеленого салата
- подсолнечное масло
- черный молотый перец



Готовим:
1. В фарш мелко натрите сырой картофель, добавьте лук (предварительно перекрутите его), разбейте яйцо, добавьте мякиш батона, замоченный в молоке, посолите и поперчите. Перемешайте. Сформируйте круглые котлеты и пожарьте их на масле или запеките (это еще полезнее для детей).
2. Уложите котлеты на листья салата. Из сыра вырежьте кружочки для глаз. С помощью кетчупа приклейте их к котлете, а сверху уложите кружочки оливок. Рот нарисуйте кетчупом.

Время приготовления: 1 час

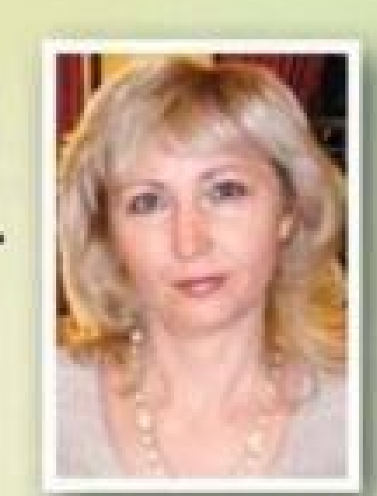
Идея!

Посмотрите, какие классные стаканы. Нужно всего-то вырезать из цветной бумаги очки и закрепить скотчем. И не забудьте трубочки для напитков – так малышам пить вкуснее!

Детский праздник

Долой белую чопорную скатерть, вместо цветов и салфеток – игрушки, а каждое блюдо должно быть веселым!

Автор – Светлана ПАЛЯНИЦА, г. Оренбург



«В лесу родились ежики»







На 8 ежиков
- 3 средние твердые груши
- 1 стакан очищенного арахиса
- разноцветное драже
- 200 г темного шоколада
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1/3 стакана молока

Готовим:
1. Груши очистите от кожуры, разрежьте пополам и выньте сердцевины.
2. Половинки отварите в течение 3–5 мин. Выложите их на решетку или пергаментную бумагу.
3. Для шоколадной глазури в небольшую кастрюлю положите разломанный на кусочки шоколад и влейте молоко. Ставьте на огонь. Варите, постоянно перемешивая, пока не получится однородная глазурь. В процессе добавьте масло.
4. Покройте глазурью груши так, чтобы она имитировала «шубу» ежа. Нос оставьте непокрытым.
5. Арахис разрежьте вдоль пополам и еще раз пополам. Воткните в груши – это иголки. Из драже сделайте глазки, прикрепив их с помощью капельки глазури. Нос – из шоколадной глазури. Оставьте ежиков застывать.



Время приготовления: 1 час 10 мин.

С селедкой и яйцом



Время приготовления: 30 мин.

На 6–8 порций

- 4 картофелины • 1 сладкий перец
- 3–4 маринованных огурца
- 1 соленая сельдь
- 1 вареное яйцо
- зеленый лук • листья салата
- растительное масло
- черный молотый перец

Готовим:

1. Отварите картофель в мундире. Очистите и нарежьте кружочками. Заправьте маслом.

2. Сладкий перец нарежьте крупными кубиками. Яйцо – дольками. Огурцы – кружками, затем каждый кружочек – пополам.

3. Смешайте картофель, перец, огурцы и выложите в салатницу на листья салата. Сверху выложите яйца и филе сельди, свернув каждый кусочек в рулетик.

4. Посыпьте салат зеленым луком и поперчите.

С луком и беконом



Время приготовления: 1 час

На 4 порции

- 500 г мелкого картофеля
- 150 г бекона • 1–2 луковицы
- 1 стебель сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- майонез

Готовим:

1. Почистите картофель и отварите или запеките. Затем обжарьте с зубчиками чеснока.

2. Порежьте бекон. Лук и сельдерей нарежьте полукольцами.

3. Обжарьте бекон, добавьте лук и сельдерей.

4. Смешайте ингредиенты, выложите в салатницу. Можно заправить майонезом или пахучим растительным маслом.

Салаты из молодой картошки

Такой салатик вполне может заменить горячее блюдо.
Автор – Ксения ВОЛКОРЕЗ, г. Краснодар

С куриным филе и грибами



Время приготовления: 50 мин.

На 2–4 порции

- 1 кусочек филе куриной грудки
- 500 г мелкого картофеля
- 1–2 помидора • 1 огурец
- 1 банка консервированных шампиньонов
- зеленый лук
- 1 ст. ложка майонеза или сметаны
- растительное масло
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Отварите картофель, очистите.

2. Куриную грудку посолите, поперчите, смажьте майонезом, заверните в фольгу и запеките. Затем нарежьте кусочками.

3. Смешайте в салатнице грибы, курицу, нарезанные помидоры, огурец, картофель и измельченный лук. Заправьте маслом, майонезом или сметаной, поперчите.

С морковью и огурчиками



Время приготовления: 1 час

На 4–6 порций

- 4 картофелины • 1 морковь
- 200 г замороженной стручковой фасоли • 1 зубчик чеснока
- 2 маринованных огурца
- 1 вареное яйцо • 1 луковица
- растительное масло • майонез
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Запеките картофель, очистите, нарежьте кружочками.

2. Морковь отварите, нарежьте брусочками. Яйца – дольками, огурцы – кубиками.

3. Лук нарежьте мелко и обжарьте. Фасоль потушите с добавлением ложки масла и тертого чесночка.

4. Смешайте овощи, посолите и поперчите по вкусу. Заправьте майонезом. Сверху выложите яйца.

Уже в продаже!



ХУДЕЙТЕ БЕЗ УСИЛИЙ!
Диеты и советы для обретения стройности в любом возрасте







Пожалуй, САМЫЙ УДАЧНЫЙ журнал для всей семьи!

Спрашивайте в киосках

16+

На правах рекламы



Филе «Оскар»

На 4–6 порций

- 6 кусков филе свинины
- 3 ст. ложки сметаны
- 1/2 стакана измельченных грецких орехов или хлопьев миндаля
- соль
- 1/2 стакана клубники
- 2 киви
- 1 банан
- растительное масло
- черный молотый перец

Готовим:

1. Обжарьте орехи на сухой сковороде, измельчите.
2. Куски свинины посолите, поперчите и смажьте сметаной. Оставьте мариноваться на 30 мин. Обваляйте в орехах.
3. Выложите подготовленное мясо в орехах на смазанный маслом противень. Запекайте примерно 30–40 мин. при температуре 180 °С. Проверяйте готовность мяса. Главное – не передержать, иначе свинина будет сухой.
4. Выложите готовую свинину на блюдо, а сверху – очищенные и порезанные кусочками фрукты и ягоды.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Необычные сочетания

Не думали, что клубника может готовиться с мясом или рыбой? А вы попробуйте!



Автор – Лидия МАРКЕЛОВА, г. Кемерово

Рыбка «Романтика»

На 4 порции

- 4 филе морской рыбки
- 1 стакан клубники
- 50 г твердого сыра
- 1 лимон
- 2–3 ст. ложки муки
- по щепотке сушеного розмарина и сушеного тимьяна
- черный молотый перец
- растительное масло
- соль

Готовим:

1. Клубнику нарежьте кружочками и выложите их на тарелки в форме сердечка *(фото 1)*.
2. Филе рыбы нарежьте на порционные кусочки *(фото 2)*.
3. Каждый кусочек посолите, поперчите и приправьте сушеными травами. После чего обсыпьте мукой *(фото 3)*.
4. Жарьте в масле с обеих сторон *(фото 4)*. Складывайте готовые кусочки сначала на бумажные салфетки. Они впитают в себя лишний жир.
5. Затем рыбу аккуратно положите сверху клубничного сердечка *(фото 5)*.
6. Сверху на горячую рыбу натрите немного сыра и цедру лимона и сразу подавайте.

Время приготовления: 1 час




1


2


3


4


5

Паста «Лето»

На 2 порции

- 200 г макарон • соль
- 1/2 стакана клубники
- 2 кусочка дыни или 1 банан • 1/2 апельсина

Для соуса:

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 200 мл сливок (15–20%)
- 50–70 г твердого сыра
- щепотка молотого мускатного ореха • соль



Готовим:

1. Отварите макароны в подсоленной воде, слегка недоваривая. Потом промойте их.

2. Для соуса натрите мелко сыр. На сковороде растопите сливочное масло, влейте сливки и варите на среднем огне, постоянно перемешивая (1–2 мин.). Добавьте тертый сыр, продолжайте перемешивать до тех пор, пока он не расплавится. Приправьте мускатным орехом и посолите по вкусу.

3. В горячий соус добавьте макароны, перемешайте и немного прогрейте.

4. Разложите пасту по тарелкам вместе с ягодами и фруктами.

Время приготовления: 30 мин.

Курица «Шарман»

На 2 порции

- 2 филе куриных грудок
- 1 луковица • соль
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 стакана риса

Для соуса:

- 1 стакан клубники
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка крахмала
- 1/3 ч. ложки зерен кориандра • черный молотый перец



Готовим:

1. Курицу и лук нарежьте средними кусочками, смешайте со сметаной с чесночком. Оставьте на 30 мин. Затем нанижите на шпажки и запеките в духовке до готовности мяса (20–30 мин). Не передержите, чтобы курица не получилась сухой.

2. В подсоленной воде отварите рис.

3. Клубнику нарежьте кружочками или половинками, добавьте сахар, перемешайте и оставьте на 30–40 мин. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Далее добавьте кориандр, молотый перец. Влейте 1/4 стакана воды, в которой растворите крахмал. Варите до загустения.

4. Подавайте горячую курицу с рисом и клубничным соусом.

Время приготовления: 40 мин.

Все гениальное просто!

На 4 порции (в 1 порции – по 3 ягодки двух видов)

- 1/2 плитки темного шоколада (не пористого!)
- 2 стакана клубники • растительное масло

Для кляра: • 1 ст. ложка сахара • 1/4 стакана молока • 1 яйцо • 2 ст. ложки муки

Готовим:

1. Растопите шоколад на водяной бане. Половину клубники окуните кончиками в шоколадную массу. Положите шоколадными кончиками вверх. Один десерт готов.

2. Смешайте все продукты для кляра в однородную массу. Окунайте в нее полностью клубнику, а потом обжаривайте на хорошо разогретом масле. Второй десерт готов.

Время приготовления: 20 мин.

Советы наших читателей

Бисквит при выпечке получится особенно пышным, если при взбивании желтков с сахаром добавлять кипяток из расчета 1 ст. ложка воды на 1 желток.

Татьяна Поклад, г. Челябинск

Чтобы к сковородке ничего не прилипало, перед приготовлением прокалите на ней 5–6 ст. ложек каменной соли.

Александра Кузьмина, г. Ставрополь

Чтобы бульон был не мутным и золотистым, вместе с мясом сразу положите варить целую очищенную луковицу, которую через 20–30 мин. нужно вынуть. Варите бульон на среднем огне.

Вероника Чайка, г. Чебоксары

Лимон будет ароматнее, если перед тем, как резать лимончик, обдать его кипятком.

Марина Есальченко, г. Старый Оскол

Чеснок для борща

Чтобы борщ был с приятным чесночным ароматом и вкусом, нужно не класть чеснок в обжарку, а мелко нарезать вместе со свежей зеленью и добавить в уже готовый горячий суп. Накрыть крышкой и оставить настаиваться 30 мин.

Оксана Мукашина, г. Нижний Новгород

А какие кулинарные секреты есть у вас? НАПИШИТЕ НАМ! Автор лучшего совета получит приз – 500 руб.! Вместе с советами пришлите свое фото (по желанию) и укажите обратный адрес и телефон, чтобы мы могли связаться с вами.

НАШ ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: nnk@im-media.ru

С ветчиной

Самое популярное сочетание

Хлебная запеканка

На 6 порций
- 2,5 стакана молока
- 6 яиц
- 250 г светлого батона
- 100 г ветчины • 100 г бекона
- 100 г вареной колбасы
- 100 г твердого сыра
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка сливочного масла • соль
- 2–3 веточки зеленого лука
- черный молотый перец

Готовим:

1. Для заливки смешайте молоко, яйца, немного соли и перца *(фото 1)*.

2. Все мясные продукты нарежьте кубиками *(фото 2)* и обжарьте на растительном масле *(фото 3)*. Переложите в отдельную тарелочку, а на оставшемся жире обжарьте до румянца батон, нарезанный кубиками *(фото 4)*. Смешайте сухарики с мясными продуктами.

3. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом. Переложите в нее батон с мясом.

4. Зеленый лук мелко порубите, сыр натрите. Посыпьте заготовку *(фото 5)*.

5. Залейте яично-молочной смесью, поставьте в заранее прогретую духовку и выпекайте при 180 °С около 30 мин.

Время приготовления: 50 мин.




1


2


3


4


5

Биточки с хрустящей корочкой

На 5 штук
- 250 мл растительного масла (для фритюра)
- 2 яйца • 250 г ветчины
- 130 г твердого сыра
- 1 стакан панировочных сухарей
- 2–4 ст. ложки муки

Готовим:

1. Ветчину нарежьте тонкими кружочками (10 штук). Сыр подровняйте по диаметру ветчины и нарежьте на 5 кружочков. Сложите кружочки так, чтобы между двумя ломтиками ветчины был ломтик сыра *(фото 1)*.

2. Обваляйте каждую заготовку в муке *(фото 2)*, затем окуните во взбитые яйца *(фото 3)*. После запанируйте в сухарях *(фото 4)*. Повторите панировку: обмакните в яйца и опять в сухари. Таким образом получается двойная панировка.

3. Масло раскалите и обжарьте биточки во фритюре с двух сторон на умеренном огне до румяной корочки *(фото 5)*. Подавайте теплыми.

Время приготовления: 30 мин.

! *Масло используйте рафинированное (без запаха).*


1


2


3


4


5

Сырные лепешки

На 8 штук

- 200 г ветчины
- 200 г твердого сыра
- 1/2 пучка зеленого лука
- 300 г муки • 1 стакан кефира
- 1/2 ч. ложки сахара
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/2 ч. ложки соды
- 3 ст. ложки растительного масла

Готовим:

1. Натрите сыр. Нарежьте ветчину и лук. Смешайте для начинки ветчину, лук и половину сыра *(фото 1)*.

2. Для теста соедините вторую половину тертого сыра, кефир, соль, сахар и соду. Постепенно добавляя просеянную муку, замесите мягкое тесто. Разделите его на 8 равных частей.

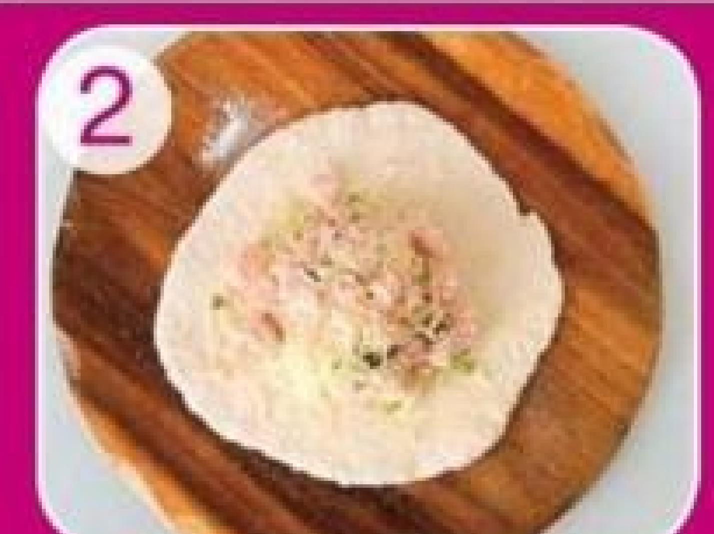
3. Каждый кусочек теста раскатайте в круглую лепешку толщиной не более 0,5 см. В центр положите начинку *(фото 2)*, соберите края теста, защипните *(фото 3)*. Переверните заготовку, расплющите ладонью, после чего раскатайте скалкой *(фото 4)*. Так сформируйте все 8 заготовок.

4. Обжарьте с двух сторон под крышкой на масле на умеренном огне до румяного оттенка *(фото 5)*.

Время приготовления: 1 час




1


2


3

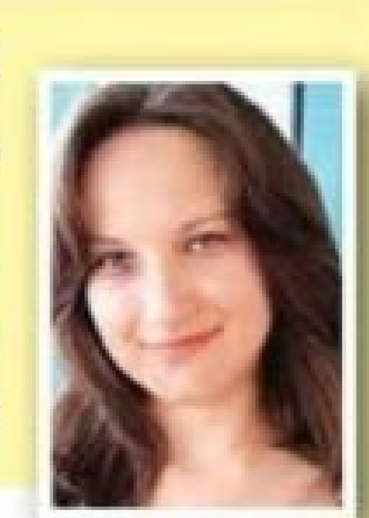

4


5

и сыром

Эта начинка завоевала невероятную популярность! И очень даже заслуженно!

Автор – Ксения КАЛИНИНА, г. Москва



Кольцевой слоеный пирог



На 8 кусочков

- 350 г слоеного бездрожжевого теста • 1 яйцо
- 1 ст. ложка кунжута • мука
- растительное масло

Для начинки:

- 250 г ветчины
- 100 г твердого сыра

Готовим:

1. Ветчину нарежьте тонкими брусочками или кубиками, а сыр натрите на крупной терке.

2. Тесто разморозьте. Пласт слоеного теста разрежьте на длинные полоски *(фото 1)* и, припыляя мукой, тонко раскатайте каждую.

3. Выложите на каждую раскатанную полоску из теста ветчину с сыром *(фото 2)*, защипните края, чтобы получились длинные трубочки *(фото 3 и 4)*.

4. Смажьте форму маслом или маргарином. Уложите трубочки в форму в виде улитки. Сверху смажьте взболтанным яйцом, посыпьте кунжутом *(фото 5)*.

5. Выпекайте в заранее прогретой до 200 °С духовке около 30 мин.

Время приготовления: 1 час

! *В начинку можно добавить помидоры и зелень.*


1


2


3


4


5



Три классных способа засолки.
Автор – **Ольга ВИРИЧ, г. Томск**

Малосольные огурчики

С яблоками



Время приготовления: 15 мин.
Время засола: 10 часов

На 500 г
- 500 г огурцов
- 1 крупное кислое яблоко
- 1 пучок укропа
- 5 горошин душистого перца
- 10 горошин черного перца

Для рассола:
- 1 л воды
- 1 ст. ложка с горкой соли

Готовим:

1. Огурцы промойте и срежьте попки. Яблоко вымойте и разрежьте на четыре части.

2. В емкость, где будете солить, положите укроп, перец. Плотно уложите огурчики и дольки яблок.

3. Для рассола воду вскипятите и растворите в ней соль. Кипятком залейте огурцы с яблоками так, чтобы они полностью были покрыты жидкостью.

4. Когда вода остынет, закройте емкость крышкой и уберите в холодильник. Уже на следующий день огурчики замалосолятся. Храните их в холодильнике не дольше 5 дней.

С лимоном



Время приготовления: 15 мин.
Время засола: 1 час

На 500 г
- 500 г огурцов
- 1/3 лимона
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка семян горчицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки

Готовим:

1. Огурцы вымойте и нарежьте брусочками. Лимон ошпарьте кипятком, нарежьте дольками. Чеснок – кружочками, петрушку покрошите.

2. Сложите все подготовленные ингредиенты в пакет, добавьте соль и горчицу. Завяжите плотно пакет, немного потрясите, чтобы содержимое хорошо перемешалось.

3. Оставьте на столе на 1 час. Если в комнате слишком жарко, то уберите пакет в холодильник.

С чесноком



Время приготовления: 15 мин.
Время засола: 24 часа

На 1 кг
- 1 кг огурцов
- 1 головка чеснока

Для рассола:
- 1,5 л воды
- 2,5 ст. ложки соли
- 10 листьев вишни
- 5 листьев черной смородины
- 2 листа хрена
- 2 зонтика укропа

Готовим:

1. Для рассола в холодной воде растворите соль.

2. Огурцы промойте и срежьте попки. Чеснок очистите и каждый зубчик разрежьте пополам.

3. Листья вишни, смородины и укроп уложите на дно посуды. Далее – огурчики вперемешку с чесночком. Накройте хреном. Залейте рассолом. Прикройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 10–12 часов. Когда рассол слегка помутнеет, на поверхности появится неплотная пена, а овощи начнут менять цвет на болотный, переставьте в холодильник на ночь. Храните в холодильнике.

Суп в жаркий день

Этот супчик, отлично утоляющий и жажду, и голод, готовят в Болгарии и Северной Македонии. Если не добавлять орехи (см. рецепт), то на нем еще и легко худеть: **в 1 тарелке (300 г) всего 130 ккал!**

На 3–4 порции
- 2–3 средних огурца
- 7–8 веточек укропа и петрушки
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 л кефира
- соль
- перец
- 5–6 грецких орехов

Готовим:

1. Свежие огурчики и 1–2 малосольных, а также укроп, петрушку и чеснок мелко нарежьте или натрите.

2. Залейте кефиром. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Разлейте по тарелкам, добавьте по 2–3 ст. ложки раскрошенных грецких орехов или сухариков (для тех, кто хочет похудеть) и немного оливкового масла.

Пирог «Поцелуй»

На 10–12 кусочков
- 4–5 стеблей ревеня
- 2 стакана муки • 2 яйца
- 200 г сливочного масла
- 2 стакана сахара
- 1 ст. ложка крахмала

Готовим:

1. Порубите муку с маслом. Добавьте 3 ст. ложки сахара, 2 желтка (белки оставьте для меренги) и замесите тесто. Заверните в пакет и уберите в холодильник на 30 мин.

2. Взбейте белки с 4 ст. ложками сахара до пиков.

3. Ревень очистите, нарежьте кусочками, положите в небольшую кастрюлю, засыпьте сахаром и варите 3 мин. с момента закипания.

4. Разведите крахмал в 1/3 стакана холодной воды и влейте тонкой струйкой в варенье из ревеня. Проварите до загустения.

5. Раскатайте тесто и выложите в форму, приподнимая бортики. Выпекайте до полуготовности.

6. На корж выложите начинку из ревеня. Сверху – взбитые белки. Выпекайте 30 мин. при 180 °С.



Время приготовления: 1 час 20 мин.

Пирожное «Пазлы»

На 10–12 штук
- 1,5 стакана муки • 2 яйца
- 1,5 стакана сахара
- 30 г размягченного сливочного масла
- 1/2 ч. ложки соды, гашенной уксусом
- 4–5 стеблей ревеня
- 3 ст. ложки сахарной пудры

Готовим:

1. Взбейте яйца с 1 стаканом сахара добела. Продолжая взбивать, добавьте размягченное сливочное масло. Далее – соду, гашенную уксусом, затем муку.

2. Нарежьте стебли ревеня на кусочки длиной примерно 4–5 см.

3. Форму смажьте растительным маслом, выложите тесто. На тесто выложите кусочки ревеня на небольшом расстоянии один от другого: ряд – вдоль формы, ряд – поперек *(см. фото)*. Присыпьте ревень оставшимся сахаром. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке.

4. Готовый пирог обсыпьте пудрой.

Время приготовления: 1 час

С приятной кислинкой



Вот-вот на грядках вырастет ревень. Расскажем, какие классные пироги можно из него печь. **Автор – Лариса ЧАПУРНАЯ, г. Новосибирск**

Пирог «Восточный ковер»



Время приготовления: 1 час 15 мин.

На 10–12 кусочков
- 2 стакана муки • 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 1/2 ч. ложки соды, гашенной уксусом
- 10 стеблей ревеня
- 200 г сливок (33–35%)
- 1/2 стакана сахарной пудры • 150 г маргарина
- 100 г миндальных хлопьев или любых орехов

Для штрейзеля:
- 100 г сливочного масла
- 1 стакан муки
- 1/2 стакана сахара

Готовим:

1. Ревень нарежьте небольшими кусочками *(фото 1)*.

2. Взбейте сливки с сахарной пудрой.

3. Для теста взбейте яйца с 1/2 стакана сахара, маргарином и мукой *(фото 2)*. Когда тесто станет кремообразным, добавьте соду и продолжите взбивать еще минуту.

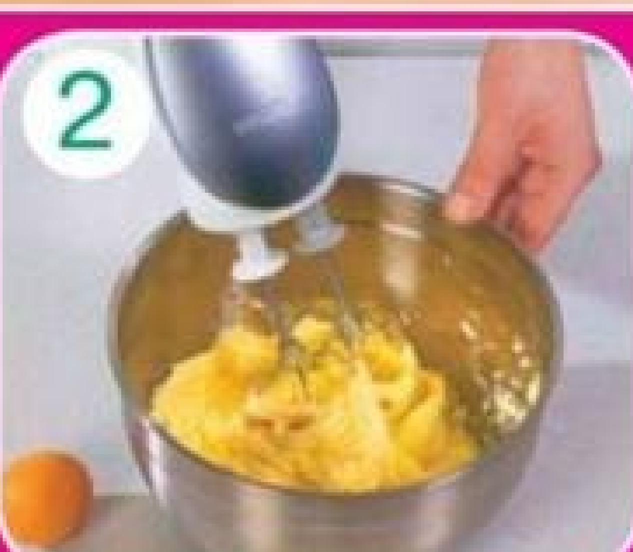
4. Смажьте противень кусочком маргарина, подпылите мукой и выложите тесто ровным слоем *(фото 3)*.

5. Сверху на тесто выложите взбитые сливки, разровняйте. Затем выложите кусочки ревеня, посыпьте их 1/2 стакана сахара *(фото 4)*.

6. Для штрейзеля разотрите в крошку муку, масло и сахар. Посыпьте пирог *(фото 5)*. Выпекайте при 180 °С.

7. Когда пирог будет готов, остудите его немного, а затем посыпьте миндалем или раскрошенными орехами.


1


2


3


4


5

Киш с зеленым луком, яйцом и сыром



Время приготовления: 1 час
Время охлаждения теста: 1 час 20 мин.

На 8 кусочков

Для теста: • 1 яйцо • 1 стакан муки • соль • 50 г сливочного масла

Для начинки:
- 100 г зеленого лука
- 2–3 веточки укропа
- 70 г твердого сыра
- 50 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки копченой паприки • 2 яйца • соль
- 250 г сметаны (10–15%)

Готовим:

1. Для теста просейте муку с солью. Натрите холодное масло. Перетрите в крошку. Добавьте яйцо и замесите мягкое тесто. Заверните его в пленку и уберите в холодильник на час.

2. Охлажденное тесто раскатайте и перенесите в разъемную форму. Распределите руками по дну, формируя бортики *(фото 1)*. Уберите в морозилку на 20 мин.

3. Для начинки обжарьте нарезанные лук и укроп на масле *(фото 2)*. В миске смешайте яйца с паприкой и сметаной *(фото 3)*. Натрите туда же сыр *(фото 4)*, перемешайте.

4. Переложите начинку в форму с тестом *(фото 5)*. Выпекайте в нагретой до 180 °C духовке 40 мин.


1


2


3


4


5

Всю зелень – в н

Пирог с руколой и адыгейским сыром



Время приготовления: 40 мин.
Время на расстойку теста: 2 часа 10 мин.

На 8–10 кусочков

Для теста:
- 500 г муки • 300 мл кефира
- 1 ст. ложка растительного масла • 1 ст. ложка сахара
- 1,5 ч. ложки быстродействующих дрожжей
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:
- 30 г руколы
- 150 г адыгейского сыра
- 1 ст. ложка сливочного масла • соль

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Добавьте кефир и масло, замесите гладкое и мягкое тесто. Прикройте полотенцем и дайте расстояться в тепле в течение 2 часов. Спустя 1 час сделайте обминку.

2. Для начинки сыр раскрошите, руколу мелко нарежьте, добавьте растопленное сливочное масло, посолите по вкусу, перемешайте *(фото 1)*.

3. Подошедшее тесто раскатайте в прямоугольник. На половине заготовки сделайте надрезы *(фото 2)*. На вторую половину выложите начинку *(фото 3)* и сверните рулетом *(фото 4)*. Выложите в форму кольцом *(фото 5)*. Оставьте на 15 мин. Выпекайте в нагретой до 180 °C духовке до румяного оттенка.


1


2


3


4


5

Рулетики с зеленым луком и моцареллой

На 12 штук

Для теста:
- 150 г цельнозерновой муки
- 220 г пшеничной муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 100 мл растительного масла
- 150 мл кипятка ● соль

Для начинки:
- 100 г зеленого лука
- 2 яйца ● 100 г моцареллы
- зелень укропа и петрушки
- 1 ст. ложка растительного масла ● 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка воды ● соль

Готовим:

1. Для теста смешайте всю муку и разрыхлитель. В миске соедините масло и соль. Влейте кипяток. Всыпьте муку и замесите тесто. Накройте его пленкой и оставьте на 30 мин.

2. Яйца отварите, натрите. Сыр натрите. Лук нарежьте. Смешайте все, посолите.

3. Тесто разделите на 15 равных кусочков. Каждый тонко раскатайте *(фото 1)*, выложите начинку, подверните края теста и сверните рулетик *(фото 2 и 3)*.

4. Укроп и петрушку мелко нарежьте, посолите, добавьте чеснок, перемешайте *(фото 4)*. Влейте масло и воду. Смажьте верх пирожков *(фото 5)*.

5. Выпекайте пирожки в нагретой до 200 °С духовке 25 мин.



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Время на расстойку теста: 30 мин.











ачинку!

Только летом можно побаловать себя такой выпечкой. Не упустим момента!

Автор – **Марина ВОДОЛАЖСКАЯ**, **г. Барнаул**



Пирожки с щавелем и творогом

На 9–12 штук

Для теста:
- 2,5 стакана муки ● 1 яйцо
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 100 г маргарина
- 100 мл кефира
- щепотка соли

Для начинки:
- 50 г щавеля
- 250 г творога
- соль ● кунжут

Готовим:

1. Для теста просейте муку с разрыхлителем и солью. Отдельно соедините кефир, яйцо и растопленный (теплый!) маргарин. Соедините мучную смесь и жидкую, замесите тесто. Заверните его в пакет и оставьте на час.

2. Для начинки разомните творог, добавьте мелко нарезанный щавель, посолите.

3. Тесто разделите на 3 равные части. Каждую раскатайте тонко, в круг диаметром 23–24 см. Разрежьте каждый на 3 равные части. На каждой сделайте надрезы елочкой, как на *фото 1*. Положите начинку *(фото 2)*. Затем края теста заверните внахлест, как на *фото 3 и 4*.

4. Обсыпьте пирожки кунжутом *(фото 5)* и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке около 25 мин.

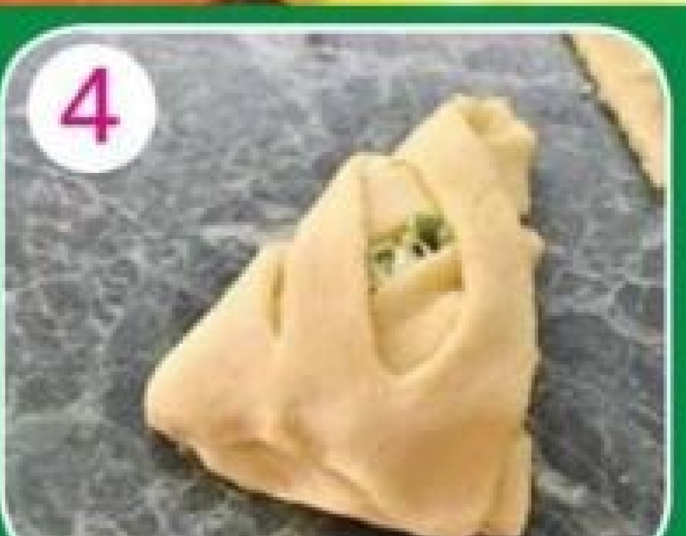


Время приготовления: 1 час 30 мин.
Время на расстойку теста: 1 час









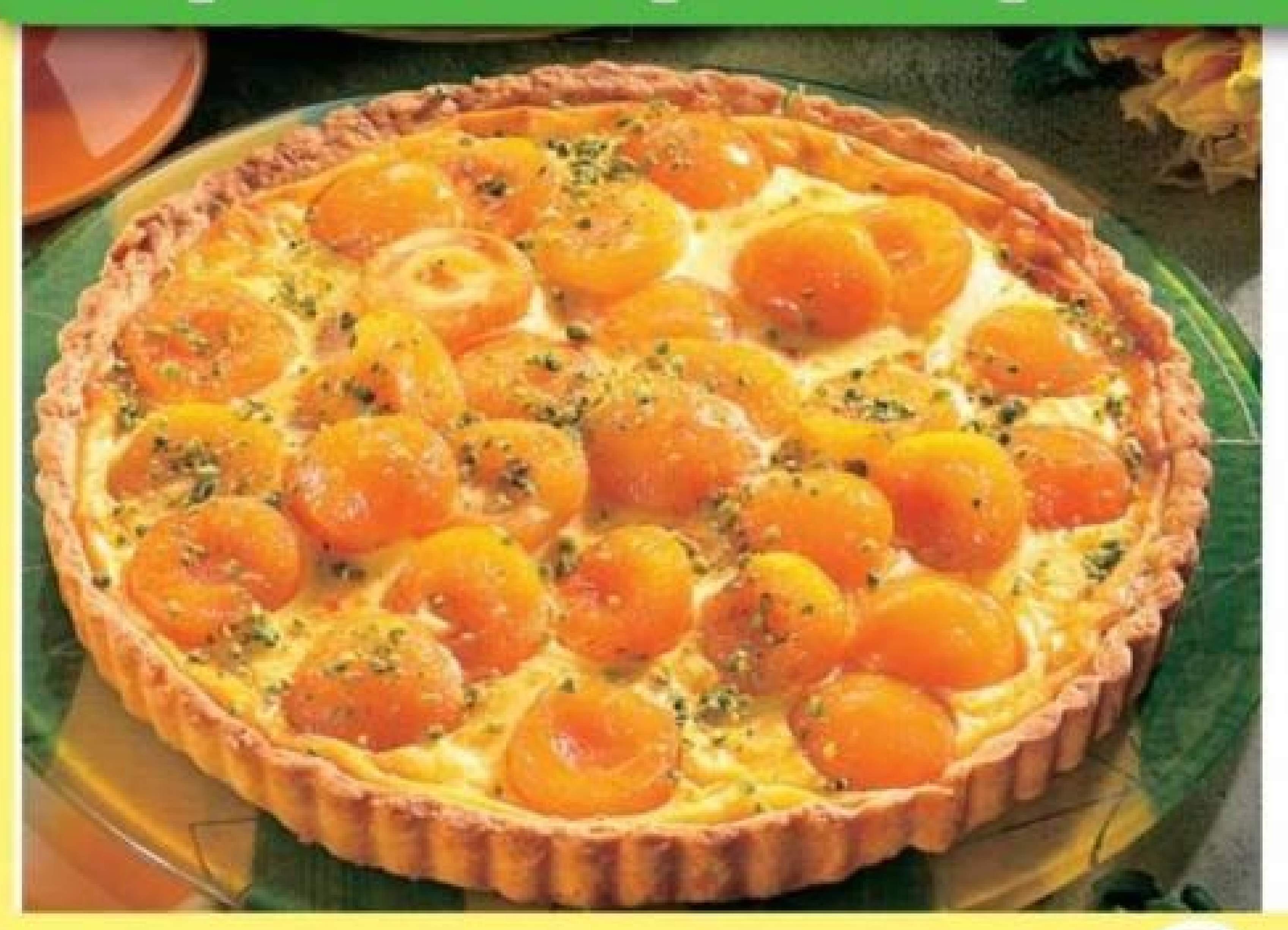


Солнечные абрикосы

Автор – Елена ЛАЗАРЕВИЧ, г. Ростов-на-Дону



Пирог с заварным кремом



На 8 кусочков

Для теста:
- 100 г маргарина
- 1 яйцо
- 1–1,5 стакана муки
- 1 ст. ложка крахмала

Для крема:
- 1 л молока
- 4 желтка
- 1 стакан сахара
- 3–4 ст. ложки муки
- сок 1/2 лимона

Для начинки:
- 500 г абрикосов

Готовим:

1. Для теста маргарин перетрите с мукой в крошку. Добавьте яйцо и крахмал и соберите массу в мягкий ком.

2. Раскатайте тесто в пласт и выложите им дно и бока формы. Выпекайте до румяного оттенка.

3. Для крема вскипятите молоко. В отдельной миске взбейте желтки с сахаром и соком лимона. Влейте туда горячее молоко и сразу взбейте венчиком, добавьте муку и еще раз взбейте, чтобы не было комков. Поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая, до загустения. Крем остудите.

4. Выложите крем на готовый корж, сверху – половинки абрикосов и выпекайте еще 15 мин. в нагретой до 160 °С духовке.

Время приготовления: 1 час

Штрудель с творогом

На 8 кусочков
- 10 абрикосов
- 600 г мака
- 400 г слоеного теста
- 300 г творога
- 3 яйца
- 1/2 стакана сахара

Готовим:

1. Подготовьте мак: положите его в маленькую кастрюльку, залейте 1 стаканом воды и нагревайте на среднем огне, пока зерна не набухнут. Кипятить не нужно. Снимите с огня, вмешайте 2 ст. ложки сахара, накройте крышкой, оставьте на 30 мин. После чего слейте лишнюю воду (через сито), а мак пробейте блендером или пропустите через мясорубку 2–3 раза.

2. Творог взбейте с 2 яйцами и оставшимся сахаром.

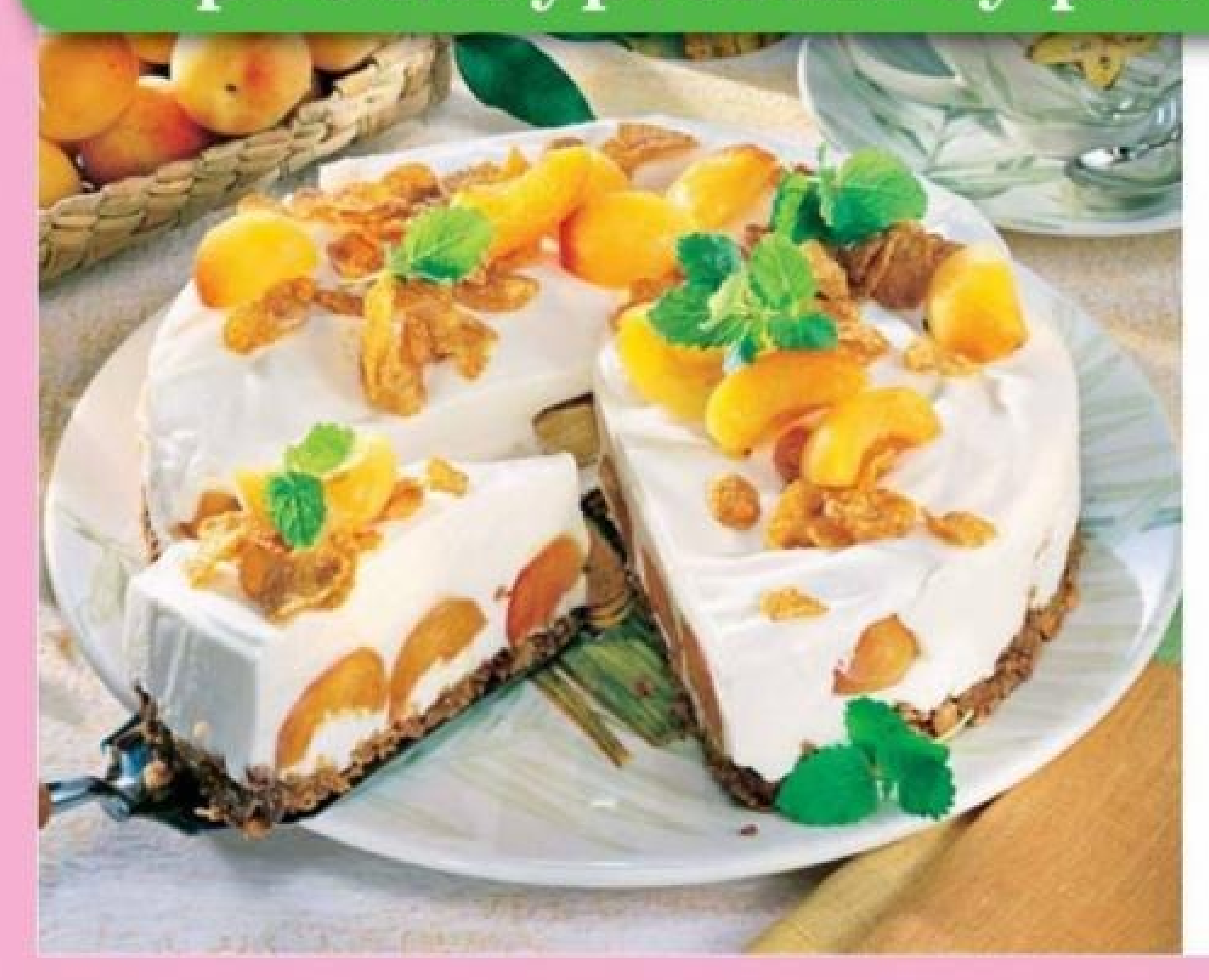
3. У абрикосов удалите косточки, мякоть порежьте.

4. Раскатайте тесто в прямоугольный пласт, но не тонко. Выложите слой творога, на него – мак и абрикосы. Сверните рулетом. Выпекайте до румяной корочки при 160 °С.

Время приготовления: 1 час 30 мин.



Торт с йогуртовым суфле



На 10 кусочков

Для коржа:
- 100 г кураги
- 100 г грецких орехов
- 200 г песочного печенья
- 100 г сливочного масла

Для начинки и суфле:
- 300 г абрикосов
- 1 ст. ложка желатина
- 500 мл йогурта
- 1 стакан сахарной пудры

Готовим:

1. Для коржа курагу замочите, затем перекрутите. Орешки порубите ножом. В крошку измельчите печенье. Все смешайте с размягченным маслом.

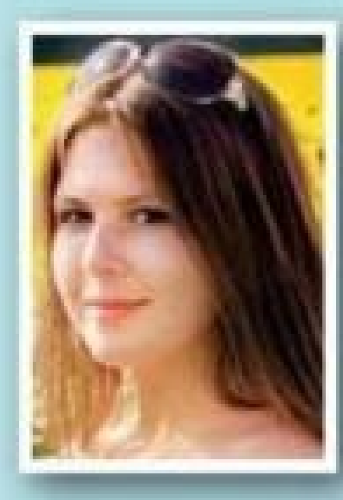
2. Возьмите форму с разъемными бортиками. Выложите дно приготовленной массой для коржа. Примните пальцами. Уберите в холодильник на 30 мин.

3. Абрикосы разделите пополам, удалите косточки. Выложите фрукты в форму на корж.

4. Готовим суфле. Сначала распустите желатин. Остудите. Взбейте йогурт с сахарной пудрой. Тонкой струйкой вливайте желатин и перемешивайте. Уберите на 10 мин. в холодильник, чтобы масса немного загустела. Далее переложите ее в форму, разровняйте и поставьте в холодильник на 4–5 часов, пока масса не зажелируется.

Время приготовления: 45 мин.
Время ожидания: 4–5 часов

Чизкейк без выпечки



Идеальный десерт для лета!
Автор – **Ксения ЩЕГЛОВСКАЯ, г. Иркутск**

На 10 кусочков

Для песочной основы:
- 180 г любого песочного печенья
- 80 г сливочного масла

Для творожного суфле:
- 600 г творога
- 150 г сметаны (20–30%)
- 1/2 стакана молока
- 1 ст. ложка желатина
- 50 г сливочного масла
- 2/3 стакана сахарной пудры
- щепотка ванилина

Для лимонного слоя:
- 3 лимона
- 4 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка желатина

Готовим:

1. Приготовьте песочную основу. Очень мелко раскрошите печенье и смешайте с мягким маслом.

2. Возьмите форму для выпечки с разъемными бортиками и выложите дно песочной массой, приминая руками *(фото 1)*. После чего уберите форму в холодильник.

3. Приготовьте творожное суфле. Сначала нужно распустить желатин в молоке. В стакан влейте молоко, добавьте желатин, перемешайте и оставьте на 30 мин. За это время гранулы желатина разбухнут *(фото 2)*. Далее перелейте молоко в кастрюльку и поставьте ее на маленький огонь. Нагревайте, все время перемешивая. Нужно, чтобы эти гранулы растворились. Только не доводите до кипения, иначе свойства желатина пропадут.

4. Соедините творог, сметану, масло, ванилин и сахарную пудру *(фото 3)* и взбейте блендером до однородного состояния *(фото 4)*. Если нет блендера, то сначала протрите творог через сито, а затем взбейте его миксером с остальными продуктами.

5. В творожную массу влейте распущенный в молоке желатин и еще раз взбейте.

6. Достаньте из холодильника форму с застывшим песочным коржом и на него аккуратно вылейте творожную массу *(фото 5)*. Уберите в холодильник на 1,5 часа.

7. Приготовьте лимонный слой. Распустите желатин в 1/2 стакана воды. Принцип тот же, что и с молоком.

8. Лимоны разрежьте пополам и из каждой половинки выжмите сок. Пропустите его через сито. Смешайте сок с сахаром и распущенным в воде желатином *(фото 6)*.

9. Достаньте форму с десертом из холодильника (творожная основа к этому времени немного зажелируется) и аккуратно вылейте лимонный сок. Уберите в холодильник на 3–5 часов. Как понять, что чизкейк готов: потрогайте пальцем. Если лимонная и творожная основы слегка пружинят и не прилипают, можно приступать к украшению и лакомиться!

Время приготовления:* *1 час

Время ожидания:* *4,5–6,5 часа

КАК БУДЕМ УКРАШАТЬ
- ✓ Розочки по краю торта – сливки из баллона.
- ✓ Бока торта и розочки обсыпьте миндальными хлопьями или любыми раскрошенными орехами.
- ✓ Зеленые акценты добавьте с помощью раскрошенных фисташек и листочков мяты.

















Слойки с сочной начинкой

На 9 штук
- 200–300 г клубники
- 400 г слоеного теста
- 9 ч. ложек крахмала
- 9 ч. ложек сахара
- щепотка ванилина • 1 яйцо

Готовим:

1. Клубнику промойте, затем дайте ягодам хорошо высохнуть. Лишняя влага не нужна, иначе тесто будет промокать.

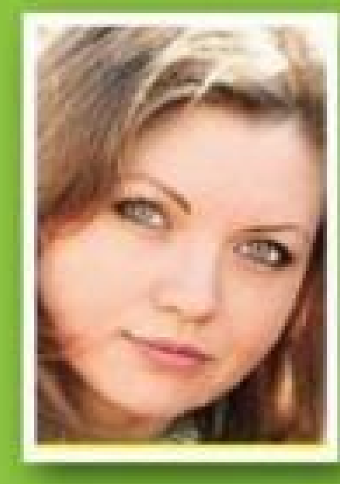
2. Затем разрежьте каждую ягоду на 4 части.

3. Сахар смешайте с ванилином.

4. Тесто разморозьте, раскатайте, но не очень тонко. Разрежьте на квадраты 10×10 см.

5. На каждый выложите по 5–7 кусочков клубники, сверху присыпьте 1 ч. ложкой крахмала и 1 ч. ложкой сахара с ванилином. Сформируйте треугольник.

6. Аккуратно перенесите слойки на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сверху на каждой сделайте по 2–3 надреза. Смажьте верх взбитым яйцом и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяной корочки.



Десерты из клубники

Это блаженство! **Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия**

Ягодный мармелад

На 10–13 штук
- 300 г клубники
- 1/2 стакана сахара
- 6 г агар-агара

Готовим:

1. В небольшую кастрюлю налейте стакан воды, положите агар-агар, перемешайте и оставьте до набухания.

2. Клубнику хорошо промойте, чуть подсушите и удалите хвостики. Засыпьте ягоды сахаром и пробейте блендером. Если блендера нет, то хорошо разомните толкушкой, которой делаете пюре.

3. Ягодное пюре протрите через сито, чтобы удалить семена.

4. Набухший агар-агар поставьте на огонь. Постоянно перемешивая, доведите до кипения и варите 2 мин.

5. Влейте клубничное пюре. Постоянно мешая, чтобы агар-агар не прикипел ко дну кастрюльки, дайте содержимому посуды снова закипеть. После этого проварите состав в течение 1–2 мин.

6. Разлейте по формочкам и оставьте при комнатной температуре. Через 30 мин. мармелад готов. Храните его в холодильнике.





Песочное печенье

На 10–12 штук
- 150 г клубники
- 170 г муки
- 1 яйцо
- 80 г сливочного масла
- 3 ст. ложки сахара
- щепотка ванилина
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1/2 ч. ложки соли

Готовим:

1. Клубнику вымойте, очистите от хвостиков, мелко нарежьте.

2. Муку просейте с ванилином, солью и разрыхлителем.

3. В глубокой миске взбейте мягкое масло с сахаром добела. Добавьте яйцо, взбивайте еще 1 мин. Всыпьте смесь из сухих продуктов и перемешайте. Получается крупная крошка. Она немного липнет к рукам.

4. Аккуратно, чтобы ягода не пустила много сока, вмешайте кусочки клубники в тесто.

5. Разделите тесто на 10–12 частей, скатайте шарики и выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 20 мин.

Торт «Кармен»



В этом торте совершенно все: вкус, внешний вид, и даже то, как он выглядит в разрезе.
Автор – Ольга ПОНОМАРЬ, г. Элиста



На 10 кусочков

Для бисквита:
- 4 яйца
- 100 г муки
- 100 г сахара
- 3 ст. ложки воды

Для крема:
- 400 г творога (18%) или сливочного крем-сыра
- 200 г сливочного масла
- 100 г сгущенного молока
- 100 г сахарной пудры

Для пропитки:
- 500 г клубники
- 1/2 стакана сахара
- рюмка коньяка

Готовим:

1. Для бисквитного теста взбейте яйца с сахаром до устойчивой и плотной пены (не менее 15 мин. на высокой скорости миксера). Быстро вмешайте воду и порциями вмешайте просеянную муку. Перелейте тесто на противень, застеленный пергаментом (можно смазать растительным маслом) *(фото 1)*, разровняйте *(фото 2)* и выпекайте в заранее прогретой до 200 °С духовке не более 15 мин. Готовый бисквит остудите.

2. Для пропитки клубнику и сахар пробейте блендером, перемешайте. Доведите до кипения и сразу снимите с огня. Остудите. Влейте 1/3 стакана кипяченой (теплой воды) и коньяк, перемешайте.

3. Для крема мягкое масло взбейте с пудрой до пышности. Отдельно блендером пробейте творог со сгущенкой. Соедините эти массы *(фото 3)*.

4. Бисквит разрежьте на 3 длинные полоски одинаковой ширины *(фото 4)*. Смажьте каждую клубничной пропиткой, а затем толстым слоем крема *(фото 5)*. Сверните один бисквит в плотный рулет, поставьте вертикально. Оберните остальные две заготовки вокруг первой, чтобы получился вертикальный рулет *(фото 6)*.

5. Нанесите на бока и верх торта крем, разровняйте и поставьте в холодильник на 30–40 мин. После этого выровняйте крем влажной палеткой или обычной линейкой *(фото 7)*.

6. Дайте торту пропитаться в холодильнике как минимум 2–3 часа.

7. Для украшения каждую клубнику нарежьте пластинами и выложите по кругу немного внахлест друг на друга, как на фото.

Время приготовления: 1–1,5 часа
Время охлаждения: 3 часа



ВАЖНЫЙ МОМЕНТ!
Так ярко клубника будет выглядеть под слоем из желе. Распустите желатин в 4 ст. ложках воды и с помощью кисти покройте все ягоды. Уберите на час в холодильник.

Мастер-клас







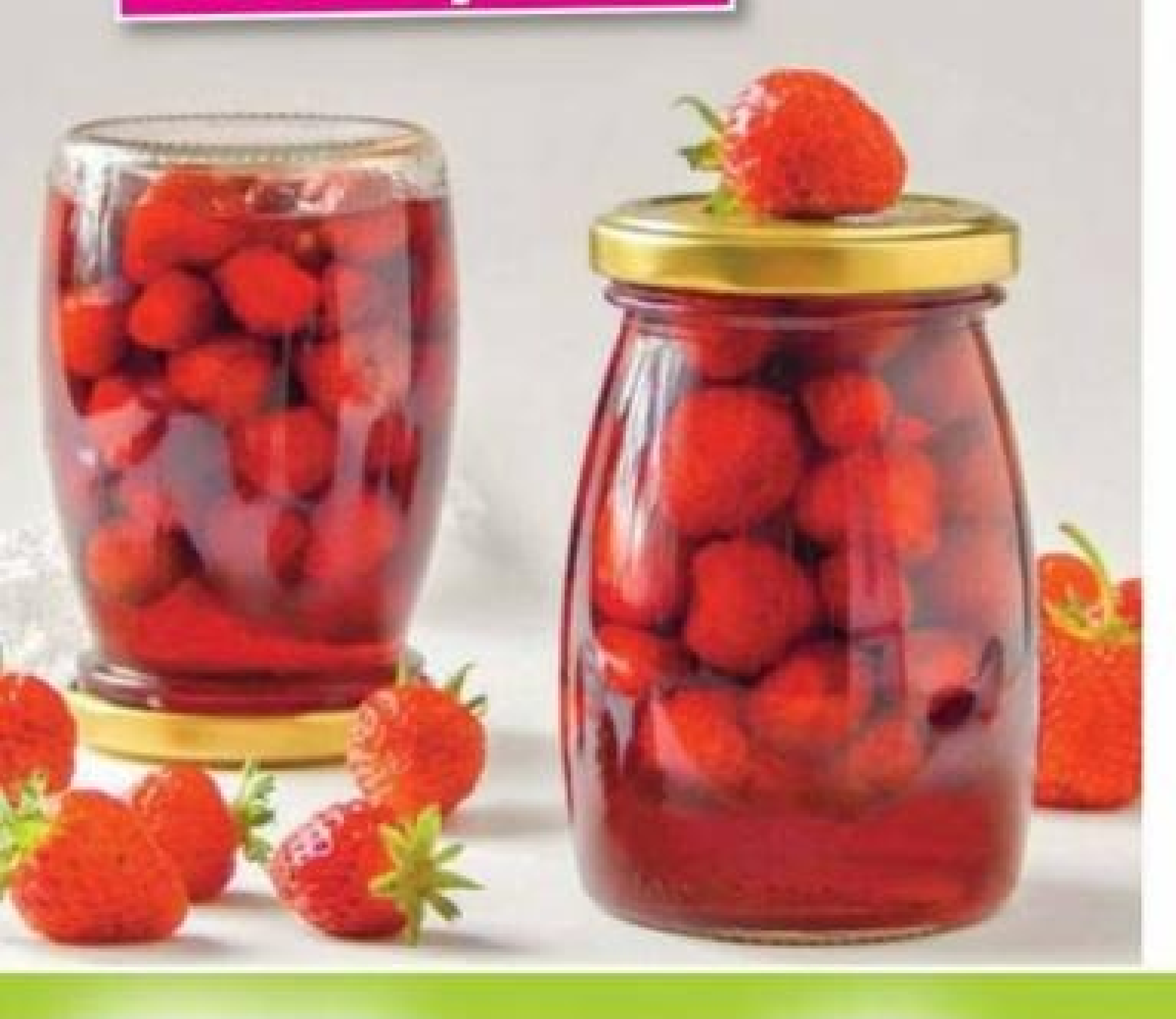








Клубничное варенье без варки



На 2 банки по 500 мл
- 1 кг клубники
- 800 г сахара

Готовим:
1. Клубнику промойте, удалите плодоножки, сложите в глубокую посуду.
2. В небольшую кастрюлю влейте 150 мл воды и всыпьте сахар. Поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Далее огонь убавьте до среднего и варите 5–6 мин. Пенку снимите.
3. Этим горячим сиропом залейте клубнику. Оставьте при комнатной температуре до полного остывания.
4. После аккуратно слейте сироп в кастрюлю (ягоды остаются на месте).
5. Сироп (он уже красного цвета) вновь доведите до кипения и варите 5–6 мин.
6. Горячим сиропом залейте клубнику и оставьте до полного остывания.
7. Подобную процедуру следует провести еще 1–2 раза (всего получается 3–4 заливки).
8. Возьмите стерильные баночки. Заполните их наполовину или на 2/3 клубникой (без сиропа!).
9. Оставшийся сироп доведите до кипения и варите 8–10 мин. Залейте сиропом баночки с клубникой, закатайте или закрутите винтовыми крышками. Оставьте в комнате до остывания. Затем перенесите на хранение в темное, прохладное место.

Время приготовления: 1 день

Клубничные запасы



С сырничками, блинами или мороженым – м-м-м! А на основе сиропа можно делать полезные кисели или пропитки для тортов. Ну и вообще, как зимой без клубнички! **Автор – Ольга БОБЫЛЕВА, г. Химки**

Клубника без сахара в собственном соку

На 6 банок по 500 мл
- 2,5 кг клубники

Готовим:
1. Клубнику промойте, удалите плодоножки.
2. Очищенную клубнику поместите в дуршлаг, чтобы вся жидкость как следует стекла.
3. Возьмите стерильные банки и доверху заполните их ягодой.
4. Банки с ягодой прикройте крышками (не закручивайте!).
5. На дно большой кастрюли постелите полотенце или плотную ткань, сложенную в 2–3 раза. На ткань поставьте банки. Затем в кастрюлю аккуратно залейте воду так, чтобы уровень был не выше плечиков банок. Поставьте на средний огонь. Важно, чтобы вода нагревалась, но не кипела.
6. Клубника будет выделять сок, а ягоды – оседать. Периодически открывайте крышки и добавляйте ягодки. Спустя примерно час, когда все ягоды будут покрыты соком, а до кромки банок почти не останется места, сделайте огонь сильнее, добиваясь закипания воды. Пусть кипит 5–7 мин.
7. Аккуратно вынимайте банки из кастрюли и сразу закатывайте. Поставьте на крышки (вверх дном). Накройте чем-нибудь теплым и так оставьте на два дня. Храните заготовки в прохладном месте, а еще лучше – в холодильнике, ведь они без сахара.

Время приготовления: 2 часа



Клубничный джем на зиму



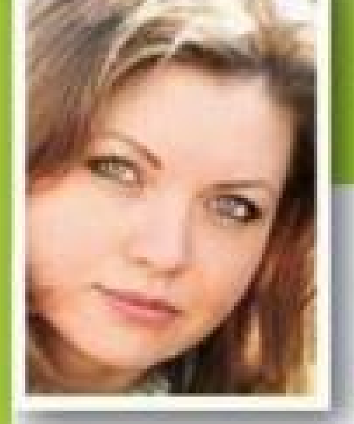
На 5 банок по 500 мл
- 1,5 кг клубники
- 1,5 кг желирующего сахара

Готовим:
1. Клубнику промойте, удалите плодоножки, все ягоды сложите в глубокую кастрюлю.
2. Разомните всю клубнику или пробейте блендером, чтобы получилось пюре.
3. Поставьте на огонь, доведите до кипения, варите 2–3 мин., постоянно перемешивая. Затем тонкой струйкой всыпьте желирующий сахар, продолжая мешать. Нужно, чтобы все кристаллики растворились. Варите 5 мин.
4. Горячий джем разлейте по банкам и закатайте.
5. Закрытые банки поставьте на крышки (вверх дном), накройте сверху чем-нибудь теплым (плед, одеяло) и так оставьте на 2 дня. Далее на хранение уберите в темное место.

Время приготовления: 1 день

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ желирующий сахар
Возьмите такое же количество обычного сахара (1,5 кг), добавьте желфикс или пектин.

Клубничное вино



Насыщенного цвета, очень ароматное, в меру сладкое.

Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия

На 1 л

- 1 кг клубники
- 500 г сахара

Готовим:

1. Ягоды промойте. Гнилые выкиньте. Удалите плодоножки.

2. Промытую и очищенную клубнику сложите в глубокую миску, засыпьте сахаром и руками или толкушкой для пюре разомните *(фото 1)*.

3. Пюре переложите в чистую трехлитровую банку. Горлышко накройте марлей, сложенной в 3–4 слоя, и затяните резинкой *(фото 2)*. Оставьте в теплом и темном месте на 5–7 дней для брожения.

4. На второй день должны появиться первые признаки брожения: вы почувствуете запах бражки и характерное шипение. На протяжении недели ежедневно доставайте банку и активно перемешивайте содержимое деревянной ложкой или лопаткой. Это нужно для того, чтобы предотвратить появление плесени.

5. Спустя неделю содержимое банки нужно процедить, для чего сито застелите 2–3 слоями марли и перелейте через него клубничную брагу *(фото 3)*. Хорошенько отожмите марлю руками, чтобы в результате в ней остался довольно сухой жмых. В итоге получится 1 л клубничного сока *(фото 4)*.

6. На следующем этапе нужно соорудить водяной затвор. Его можно сделать, используя новую трубку от капельницы (продается в аптеке). Такое приспособление сооружается следующим образом. На банку с будущим вином наденьте резиновую крышку, в которой сделайте небольшое отверстие по диаметру трубки. Вставьте в это отверстие трубку (дополнительно обклейте ее пластырем, чтобы было герметично) так, чтобы трубка захватывала воздух, а не жидкость. То есть внизу эта трубка должна не утопать в жидкости, а опускаться в банку буквально на сантиметр. Второй конец трубки опустите во вторую банку с простой водой. Таким образом, при брожении все газы будут выделяться в воду *(фото 5)*.

7. Всю эту конструкцию уберите в темное, теплое место примерно на месяц. За это время будущее вино будет бродить – на поверхности без конца будут появляться мелкие пузырьки, которые поднимаются со дна банки. Кроме того, в банке будет образовываться слой мутного осадка, а само вино станет более прозрачным.

8. Когда прекратится процесс брожения (с каждым днем будет появляться все меньше пузырьков, и в конце они вообще исчезнут), клубничное вино можно считать готовым. Через трубку перегоните вино по бутылкам, закупорьте и отправьте в холодильник на 2 месяца. Можно и проще – перелить через марлю, сложенную в 4–5 слоев, но есть риск, что в вино попадет осадок. Тогда оно не будет прозрачным.

Время приготовления: 3 месяца

Мастер-класс

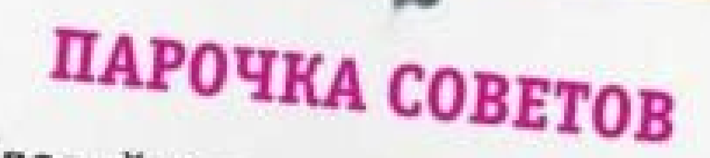

1


2


3


4


5



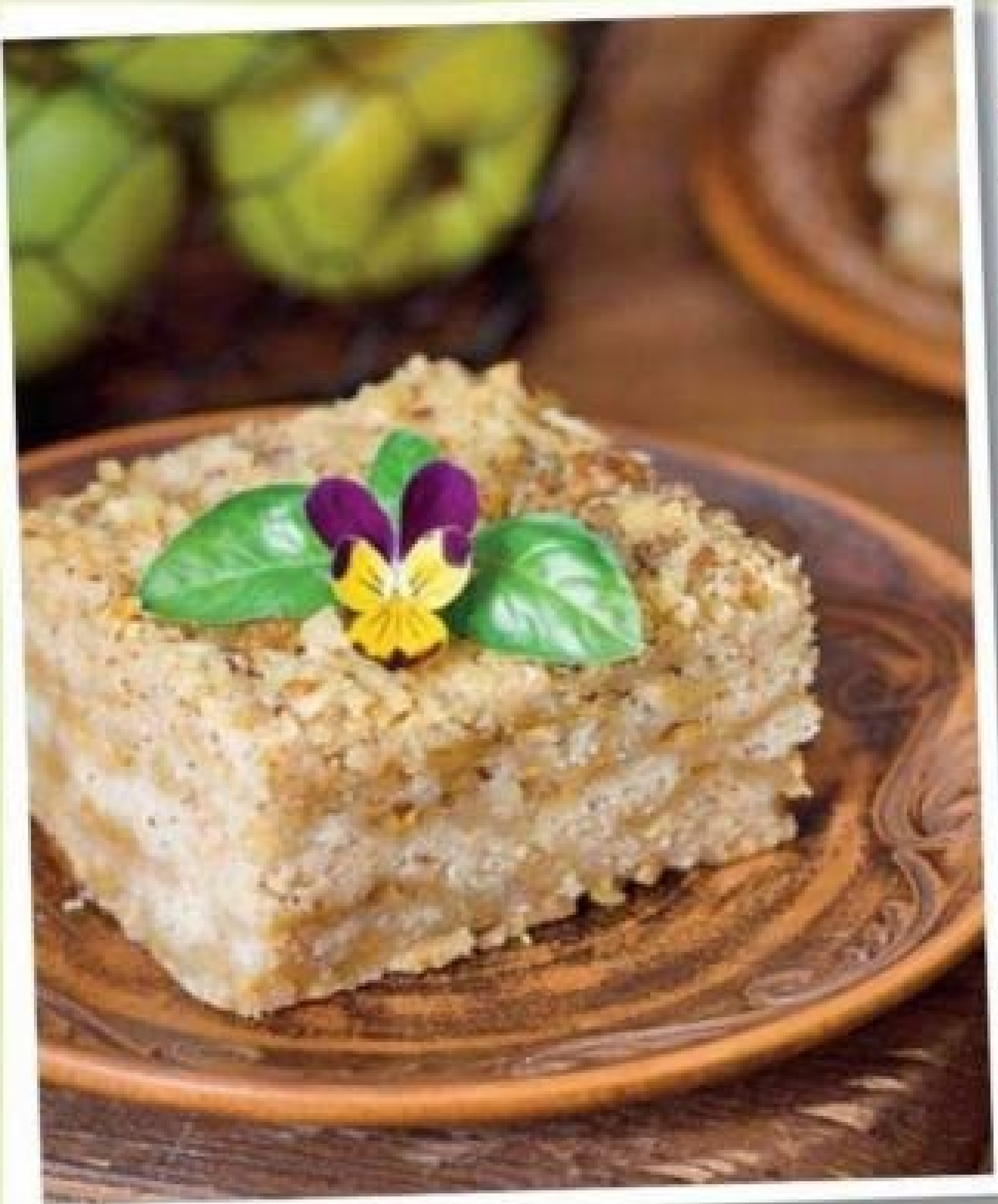


ПАРОЧКА СОВЕТОВ

- Удаляйте плодоножки у клубники только после того, как ее помыли, иначе ягоды впитают в себя много воды.
- Чтобы процесс брожения вина прошел активнее и быстрее, перед тем как устанавливать затвор, добавьте в банку с будущим вином горсть свежей малины.

По рецепту со в

Это рецепты от читателей из разных уголков России. Поделитесь и вы интересными рецептами с фото. За каждый опубликованный – **300 рублей!**



Венгерский яблочный пирог

Автор – Анна ДАНИЛОВА, г. Ейск Краснодарского края

На 10 кусочков
- 1 стакан муки
- 1 стакан сахара
- 1 стакан манной крупы
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 120 г сливочного масла
- 7 яблок среднего размера
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов

Готовим:

1. В отдельной емкости смешайте муку, сахар, манку, разрыхлитель и корицу.

2. Яблоки очистите от кожуры и семечек, натрите на крупной терке.

3. Форму для выпечки застелите пергаментом или смажьте сливочным маслом.

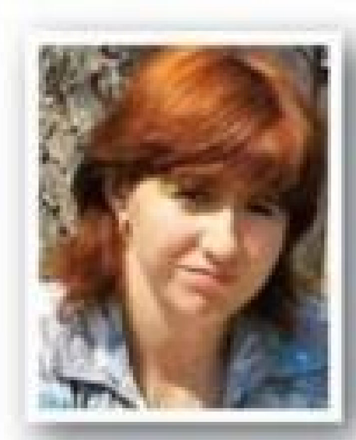
4. Насыпьте на дно формы часть сухой смеси тонким слоем и разровняйте. Затем выложите слой яблок примерно такой же толщины, разровняйте. Далее чередуйте слои, последним должен быть сухой слой.

5. Масло нарежьте тонкими слайсами или натрите и уложите сверху на сухой слой. Посыпьте рублеными орехами.

6. Выпекайте при 180 °С примерно 40–45 мин., до румяной корочки.

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Крабовый салат с мандаринами



Автор – **Инна СУХОРУКОВА, с. Белогорье, Подгоренский район Воронежской обл.**

На 4–5 порций
- 1 упаковка крабовых палочек
- 5 вареных яиц
- банка консервированной кукурузы
- 2 крупных мандарина
- майонез

Готовим:

1. Крабовые палочки мелко нарежьте.

2. С кукурузы слейте жидкость.

3. Мандарины очистите от пленок и косточек и нарежьте мякоть. Яйца натрите.

4. Выложите салат слоями в такой последовательности: крабовые палочки, кукуруза, мандарины, яйца. Каждый слой смазывайте майонезом.

Время приготовления: 25 мин.





Автор – Наталья ГОРБАТЕНКО, г. Волгодонск Ростовской обл.

На 10 штук
- 200 г куриного мяса
- 100 г шампиньонов
- 2 помидора
- 1 средняя луковица
- небольшой пучок укропа
- 3 листа тонкого лаваша
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль



Пирожки из лаваша с курицей, грибами и помидорами

Готовим:

1. Отварите курицу в подсоленной воде. Нарежьте мясо (без кожицы) кубиками.

2. Нарежьте пластинами грибы. Лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на масле вместе с грибами.

3. Помидоры нарежьте кубиками, укроп измельчите.

4. Смешайте курицу, грибы, томаты и зелень. Посолите и поперчите по вкусу.

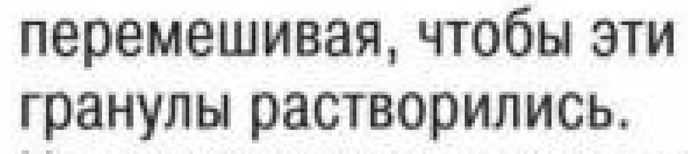
5. Каждый лист лаваша расстелите на столе, смажьте водой, чтобы не рвался, и нарежьте на 6 одинаковых квадратов. На каждый квадрат выложите начинку и сверните конвертиком, подгибая внутрь края, чтобы начинка не выпадала во время приготовления.

6. Обжаривайте пирожки на хорошо раскаленном масле с двух сторон до румяной корочки. Выкладывайте на бумажные салфетки, чтобы убрать лишний жир.

7. Подавайте с холодной сметаной.

Время приготовления: 1 час

сего света



Десерт «Летнее облако»

Автор – Элина ГЕВОРКЯН, г. Красноярск

На 5–7 порций

- 400 г классического творога (5–18%)
- 200 мл теплого молока (чуть меньше стакана)
- 2 ст. ложки желатина
- ванилин на кончике ножа или 1 ст. ложка ванильного сахара
- 3 ст. ложки сахара

Готовим:

1. Смешайте теплое (не горячее и не холодное) молоко с желатином и оставьте на 20 мин., пока гранулы не набухнут. Далее поставьте на маленький огонь и нагревайте, постоянно перемешивая, чтобы эти гранулы растворились. Но не кипятите, так как при кипении все желирующие свойства пропадают. Остудите.

2. В блендере взбейте творог, сахар и ванилин.

3. В творожную массу влейте желатиновую смесь и перемешайте.

4. Разлейте творожную массу по формочкам и уберите в холодильник до тех пор, пока ваш десерт не зажелируется. Подавайте с клубникой или клубничным соусом.



Время приготовления: 20 мин.

Салат с баклажанами «Восточный»

Автор – Елена НЕСТЕРОВА, г. Владимир

На 6–8 порций

Для теста:

- 2–3 средних баклажана
- растительное масло
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ч. ложки хмели-сунели
- майонез
- соль

Готовим:

1. Баклажаны нарежьте кружочками толщиной примерно 8 мм и обжарьте с двух сторон на растительном масле.

2. Обжаренные кружочки баклажанов перекладывайте на бумажные салфетки. Бумага впитает себя излишки жира. Если этого не сделать, то салат получится слишком жирным.

3. Для соуса смешайте майонез с тертым чесночком и хмели-сунели. Возможно, приправы вам понадобится чуть меньше, ориентируйтесь на свой вкус.

4. В салатник выложите слой баклажанов, смажьте соусом и так чередуйте баклажаны и соус. Последний слой – соус. Уберите собранный салат на пару часов в холодильник.

ЕЩЁ ВАРИАНТ

Нарежьте 3 сладких перца кольцами и обжарьте. Нарежьте помидоры кружочками. Складывайте баклажановый салат слоями в такой последовательности: баклажаны, перец, помидоры, и так 2–3 раза. Каждый слой смазывайте майонезом.

Время приготовления: 35 мин.

Как снимать еду, чтобы она попала в журнал

1 Про посуду. Выкладывайте блюда на однотонные тарелки. Симпатичные цветочки и прочие узоры отвлекают внимание от вашего кулинарного шедевра. В жизни расписная посуда – это мило, на фото – нет. Речь именно о тарелках, на которых лежит еда. Если же рядом с блюдом стоит чашка или соусница с рисунком, это будет выглядеть отлично.

2 Про цвет. Не используйте посуду и салфетки холодных и грязных тонов. Еда – это дом, уют, тепло. Сиреневый, синий, черный, серый не ассоциируются со всем этим. Беспроигрышный цвет посуды – белый. Но и тут есть нюансы. Если на белую тарелку поместить белый сыр или салат, то все сольется. В этом случае лучше использовать яркую посуду.

3 Про фон. Основной фон, на котором вы снимаете еду, тоже лучше выбирать теплый: дерево, однотонную салфетку. Не используйте вафельные полотенца или ткани с рисунком. На фото это выглядит непривлекательно.

4 Детали. Не стоит загромождать блюдо вокруг посудой. Опять-таки это отвлекает от основной точки на фото – самого блюда. Но добавить несколько деталей можно и нужно. К примеру, если вы готовите овощной салат или суп, положите рядом овощи, зелень, ненавязчиво раскидайте специи. Но используйте только свежие продукты. Увядшая петрушка в жизни не так заметна, как на фото.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

✓ Присылайте свои фоторецепты с описанием на электронную почту: **nnk@im-media.ru.** Указывайте свои данные: ФИО, контактный телефон. Без них мы не сможем оформить и отправить вам гонорар.

✓ Кроме фото вышлите подробный рецепт. В рецепте ингредиенты указывайте по возможности в ложках и стаканах (увы, далеко не у всех есть кухонные весы).

✓ Фото из интернета не принимаются. Это нарушение закона об авторских правах!

Кое-что на сладкое

1

Ценитель изящного

У жены чертежника ... бесплатная

Легкая комедия

Грунтовое «шоссе»

Складка – это ... на ткани

Двоюродная сестра

Сказочные птицы-мутанты: ...-лебеди

Из жалобной книги ресторана: «Ваша кулебяка – такая ...!»

2

– Люблю ... листьев в парке!
– А я – ... купюр при счете

И смесь, и путаница

– ... мала! – ворчал Кощей в своей сокровищнице

... – бездари:
– У тебя совсем таланта нет, а у меня талант ничего не знать

В ...-салоне каждый день накалывали граждан

– Я вышел из народа в ..., и стал большим человеком

Раздраженный крик из конюшни: «Где моя лошадиная ...?!»

3

Эпоха царя Гороха

Новый закон Архимеда: жидкость, погруженная в ..., улучшает настроение

Брачный жулик

Неравенство на земле: кому кости, а кому ...

Кто рано встает, ... всех бесит

«Меняю белые ночи Питера на темные ночи ...»

«Антипозитив»

Шум, ... и тарарам

«Клубок» валиком

Сто лет, сто зим

4

Он же сырник

«Плац» для тенниса

– ... я беру себе, а выдох дарю окружающим!

Сибирские «джунгли»

Броня витязя

... Делон в России: «У вас спиртное в парфюмерном магазине продается?!»

– Рыболовную сеть забыли!
– Так и ... сойдет!

На приемке дома:
– Стены стоят – может, и ... не поедет?

Плохого боксера каждый раз били «в профиль и ...»